

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAHSUS TA'LIM VAZIRLIGI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKUL'TETI
HAYOT FAOLIYATI XAVFSIZLIGI KAFEDRASI
VALEOLOGIYA ASOSLARI
(fanidan ma'ruzalar matni)



Andijon-2014 y.

Ushbu “Valeologiya” kursidan ma’ruzalar manti Fiziologiya va sport sog’lomlashtirish kafedrası qaroriga asosan ishlab chiqildi va talabalarga foydalanish uchun tavsiya etildi.

Tuzuvchilar: ADU Hayot faoliyati xavfsizligi kafedrası dotsent
E. Xalilov, assistent M.Xolmirzayeva , L.S.Yunusov.

Taqrizchi: b.f.d., professor L.M. Saidbaeva

KIRISH



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

I. A. Karimov

Respublikamiz mustaqillikka erishganiga oz muddat bo’lgan bo’lsada, davlatimiz tomonidan bajarilayotgan va amalga oshirilayotgan ishlar ko’lami asrlarga teng desak, aslo mubolag’a bo’lmaydi. Shuni e’tirof etish kerakki, Prezidentimiz tashabbusi bilan xalq xo’jaligining hamma sohalarida ko’zga tashlanadigan ishlar qilinmoqda, ya’ni barcha sohada islohot. Misol tariqasida tibbiyot sohasidagi islohotlarga e’tibor qarataylik. Muxtaram Prezidentimiz I.A.Karimov tashabbusi bilan aholi salomatligini yaxshilash va mustahkamlash, insonning hayotdagi faol umrini uzaytirish, kasalliklarni kamaytirishga hamda kasalliklar kelib chiqishini oldini olishga, sog’lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan qator istiqbolli chora va tadbirlar belgilangan va ular bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda.

Jumladan, sog’liqni saqlashni isloh qilishga qaratilgan qator qonunlar, qarorlar va farmoyishlar qabul qilindi. Masalan, 1992 yil dekabr oyida chiqarilgan O’zbekiston Respublikasining **“Tabiatni muhofaza qilish to’g’risida”** gi qonun, 1993 yil mart oyida qabul qilingan O’zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan **“Sog’lom avlod uchun”** xalqaro jamg’armasining tashkil etilishi hamda bu sohadagi tashabbuskorlikni rag’batlantirish maqsadida **“Sog’lom avlod uchun”** orderining ta’sis etilishi, 1995 yil 29 avgustda qabul qilingan O’zbekiston Respublikasining **“Fuqorolar sog’ligini saqlash to’g’risida”** gi qonun, 1998 yil noyabr oyida qabul qilingan **“Respublikada sog’liqni saqlash tizimini isloh qilishning Davlat dasturi to’g’risida”** gi Prezident farmoni va shu kabi bir qancha solnomalarni keltirish mumkin.

Yuqoridagi Prezident farmonlari va davlatimiz xujjatlari fuqorolarda sog’lom turmush tarzini shakllantirish hamda davlat idoralari, korxonalar va tashkilotlar fuqorolarining sog’lig’ini saqlash borasidagi faoliyatini huquqiy jihatdan tartibga solish ko’zda tutilgan.

Bu maqsadlar orasda eng muhimi – birlamchi chora tadbirlarni kuchaytirish, aholi o’rtasida sog’lom turmush tarzini shakllantirishdan iborat.

Davlatimiz tomonidan aholini sog’lomlashtirish borasidagi qonuniy hujjatlarni amalga oshirish – har birimizning vazifamiz. Sababi: jismoniy mustahkam, ruhan tetik, ma’naviy sog’lom xalqni sindirib bo’lmaydi. Bunday sifatlarga esa sog’lom turmush tarzida yashagan va uning talablariga to’la e’tiqod qilgan kishilargina qodir bo’ladilar.

Lekin, dalatimiz tomonidan STT masalalariga qanchalik darajada e'tibor berilmasin, agarda biz o'z salomatligimizga nisbatan bo'lgan dunyoqarashimizni o'zgartirmas ekanmiz, salomatlik masalasida hech qachon o'z maqsadlarimizga erisha olmaymiz. Bu borada jamiyatimizdagi har bir fuqoro o'z intilishlarini birlashtirib, mavjud imkoniyatlarni ishga solib, faol harakat qilmas ekan, millatimiz salomatligini mustahkamlash va uzoq umr ko'rish davomlilikini oshirish qiyin bo'ladi.

Bugungi kundagi qo'shimcha muammolardan yana biri, nosog'lom turmush tarzini juda tez fursatlar bilan rivojlanishi, zararli odatlarni tobora aholi o'rtasida tarqalishidir. XX asrning oxirlarida Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) ning dalilalarida keltirilishicha, kishilar sog'ligining 50-52% - turmush tarziga, 20% - irsiy omillarga, 19-20%-atrof – muhitga bog'liq bo'lib, atiga 8-10%-tibbiy xizmat darajasiga bog'liq ekani haqida so'z boradi.

1-Ma'ruza: Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi omillar.

Reja:

- 1. Valeologiya fanining ahamiyati, predmeti, maqsad va vazifalari.**
- 2. Sog'likka ogohlik.**
- 3. Sog'lik nima va u qanday baholanadi.**
- 4. Inson salomatligini ta'minlovchi asosiy omillar.**

Salomatlikni o'rganuvchi fan bu **“Valeologiya”** fanidir. Bu atamani 1982 yilda I. I. Brexman fanga kiritgan. **“Valeologiya”** lotincha so'z bo'lib, **“Valeo”** –sog'lomlik, sog'lom bo'lmoq degan ma'noni bildiradi. Demak valeologiya sog'lom odamning sog'lomlik holatini o'rganadi. Valeologiya integrativ fan sifatida gigiena, epidemiologiya, normal fiziologiya, tibbiy psixologiya, pedagogika, etika va ekologiya hamda boshqa ijtimoiy fanlar bilan uzviy bog'langan holda ularning uslublari va dalillaridan, insonlarni sog'lomlashtirish maqsadida foydalanadi. Bu o'rinda esa har bir pedagog inson ruhiyatining bilimdoni bo'lishi kerak. Shundagina STTni shakllantirishda insonning sog'likka nisbatan dunyoqarashini o'zgartirish mumkin. Uning sog'lom umri davomiyligini saqlash mumkin.

Valeologiyani – sog'lom turmush tarzini amalga oshirishda, yana bir masala, bu ham bo'lsa, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda psixologik ruhiy tayyorgarchilikning ahamiyati. Bu borada har bir inson STT talablari asosida yashashga urinishida, undagi xohishni rivojlantirish uchun psixologik nuqtai – nazardan tayyor bo'lmog'i lozim. Demak, STT ta'limotini o'zgartirish bu masalaga insonning ongli yondashishi, xatti-harakatlarini ongli ravishda tartibga solish va ko'zlangan maqsadga erishishi, buni amalga oshirishda uchraydigan to'siqlarni (shubha, qo'rqinch, ishonchsizlik kabilarni) irodaga tayanib engish katta ahamiyat kasb etadi. STTni shakllantirishda ruhiy-hissiy holatni ongli ravishda amalga oshirish asosiy masala bo'lib qoladi. Chunki ong-bu kishining moddiy dunyo, ijtimoiy hayot va uning qonuniyatlarini o'z imkoniyatlari darajasida anglash hamda voqea – hodisa yoki hayotiy muammolarni ijobiy hal qilish qobiliyatidir. Shuning uchun ham insondagi sog'likka bo'lgan qiziqishni shakllantirish uchun uning ruhiyatini ko'taruvchi holatlarni yaratish, jumladan, inson psixologiyasiga ta'sir etish yo'li bilan insonlar sog'ligini asrash, uzoq umr ko'rish g'oyasini insonlar ongiga singdirish katta ahamiyat kasb etadi.

Valeologiya fanining predmeti – inson. Maqsadi esa insonlar salomatligini yaxshilash va mustahkamlash, insonning hayotdagi faol umrini uzaytirish, kasalliklarni kamaytirishga hamda kasalliklar kelib chiqishini oldini olishga, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan. Vazifasi esa shu maqsadlarni amalga oshirishdan iborat. Buning uchun valeologiya yuqorida keltirilgan fanlar bilan uzviy bog'langan holda o'z maqsadi sari boradi va insonning komillikka erishish jarayonida ularga yordamchi bo'ladi.

1. Sog'likka ogohlik. Hayot, umr, turmush va sog'lik masalalarida har birimiz oz bo'lsada mulohaza yuritsak yaxshi natijalarga erisha boshlaymiz.

Deyarli har bir kishi ertami kechmi sog'lik bilan bog'liq bo'lgan muammoga duch keladi. Chunki kishilar o'rtasida uchrayotgan o'limning asosiy sababchisi kasalliklar va baxtsiz hodisalar bo'lib, deyarli hamma hollarida barvaqt o'lim sodir bo'ladi. Sog'ligidan ajralgan inson har doim kasalliklar va uning mudhish oqibati – o'lim oldida yolg'iz qoladi. Hayotdagi bir achchiq haqiqat shundan iboratki, har bir kishining sog'ligi uning o'zidan boshqa hech kimga kerak emas va bu haqda uning o'zidan boshqa hech kim qayg'urmaydi ham. Ma'lum darajada uning sog'ligi haqida ota-onasi, farzandlari, yaqin qarindoshlari qayg'urishi mumkin. Lekin ularning qayg'urishi ham ko'pchilik hollarda hamdard bo'lish va afsuslanishdan boshqaga o'tmasligi mumkin.

Ko'p hollarda, bu masalada har bir kishida shakllangan tushunchaga ko'ra, inson salomatligini asosiy tayanchi mavjud tibbiy xizmat bo'lib, kishi kasallangan sharoitda birinchi navbatda unga murojaat qiladi va butun umr salomatligini shu xizmatga ishonib yashaydi. Anashu shakllangan tushuncha to'g'rimi yoki noto'g'ri degan savol tug'ilishi tabiiy holat. Haqiqatdan izdan chiqqan salomatlikni tilashda tabobat katta imkoniyatlarga ega. Lekin sog'likni har doim va butun umr tibbiy muolajalar bilan saqlab bo'lmaydi. Bu umuman mumkin emas. Tabobatdan favqulotda hollarda – biror-bir baxtsiz hodisa, noqulay ish yoki turmush sharoiti, shuningdek, shaxsiy hato tufayli sog'ligingizning izdan chiqishi kabilarda foydalanish mumkin. Shuning uchun tibbiy xizmatga hech qachon maishiy xizmat turi sifatida emas, balki favqulotda xizmat turi sifatida qarashni odat qilish kerak. Qolaversa hozirgi kunda sifatli tibbiy xizmat olish uchun yaxshigina pul ham to'lash kerak.

Shuning uchun sog'lik yo'lidagi harakatda faqat bitta to'g'ri yo'lni ko'rsatish mumkin. Bu ham bo'lsa salomatlikni saqlash va mustahkamlash ilmi va amalini har birimiz yaxshi bilishimiz va ularni kundalik turmushimizda qo'llay olishimizdan iborat. Buni anglash va tushunish hozirgi kunda nihoyatda muhim.

2. Sog'lik nima va u qanday baholanadi?

Dunyoda nimaiki moddiy narsa yoki tushuncha borki, har birisining o'z o'lchami va sifati mavjud. Sog'lik ham bundan istesno emas. Hozirgi kunda sog'likni tibbiy nuqtai nazardan baholash rusum bo'lib qolganligi uchun bu masala tibbiyot amaliyotida deyarli hal qilingan. Masalan, JSST **“Sog'lik-kishi organizmida kasallik yoki jismoniy nuqsonlarning yo'qligi bo'lib qolmasdan, balki uning jismoniy, ruhiy hamda ijtimoiy sog'lom holati hamdir”**, deb ta'riflaydi. Shubasiz, bunday ta'rifdan nafaqat oddiy xalq, balki ziyoli odamlar ham sog'lik haqida tugal tushuncha hosil qila olmaydilar. Oddiy xalq esa sog'likni agar kishi xizmat vazifasi yoki uy ishlarini bajara oladigan bo'lsa **yaxshi deb**, bordi-yu uning salomatligida biron muammo paydo bo'lib, ahvoli og'irlashganda **yomon deb** baholaydilar. Ko'rinib turibdiki har ikkala baholash usuli ham sog'lik sifatlarini aniq ifodalab, salomatlik darajasini to'g'ri baholay olmaydi.

XX asrning ikkinchi yarmida o'zining “Tabiiy ovqatlanish harakati” asari bilan jahonga tanilgan Yaponiyalik tibbiyotchi Jorj Ozava taklif qilgan salomatlik va uning 7 ta talabini ko'rib chiqamiz:

1. Ishchanlik.

2. *Yaxshi ishtaha.*
3. *Uyqu.*
4. *Yaxshi xotira*
5. *Yaxshi kayfiyat.*
6. *Fikrning tiniqligi*
7. *Haqiqatga intilish.*

Agar Ozava taklif qilgan ko'rsatkichlarga tana og'rligining me'yorida bo'lishi, qomatning tik va rasoligi, terining tozaligi kabilarni ham qo'shsak, salomatlikning talablarini to'la ta'minlagan bo'lamiz. Shubhasiz, bu ko'rsatkichlar kishining sog'lom, baxtli va uzoq umr ko'rishiga hizmat qiladi.

3. Inson salomatligini ta'minlovchi asosiy omillar.

Kundalik turmushimizni tashkil qiladigan, uning hayotiyligini ta'minlovchi asosiy omillarni bilishimiz va ularni ma'lum bir tartibga keltirishimiz kerak bo'ladi. Bularning eng asosiylari quyidagilardan iborat.

1. *Ovqatlanish omili.*
2. *Harakat omillari.*
3. *Bioritmik omillar.*
4. *Jinsiy, irsiy va oilaviy omillar.*
5. *O'zaro munosabatlar omili.*
6. *Orttirilgan zararli odatlar omili.*
7. *Atrof-muhitning ifloslanishi bilan bog'liq bo'lgan omillar.*
8. *Texnika va turmush taraqqiyoti omillari.*
9. *Sog'lik masalasida ongsizlik, savodsizlik va malakasizlik omillari.*

Ovqatlanish omili.

Ovqatlanish hayot uchun kurashlardan biri bo'lib, jamiki jonzodning oldida turgan asosiy masala hisoblanadi. Insonlar ham bundan istesno emas. Ibtidoiy odamning kundalik tashvishi va asosiy maqsadi ovqatlik topish va qornini to'yg'azish bo'lgani aniq. Ma'lumotlarga qaraganda, ularning ovqatlanishdagi asosiy mashg'uloti termachilik bo'lgan. Ya'ni asosiy iste'mol qiladigan ovqatiga ko'ra ibtidoiy odam mevaxo'r bo'lgan.

Ular shubhasiz ovqatlik mahsulotlarini yig'ishni bilmagan, qorni ochganda ovqat izlab, topganda qorni to'yguncha egan. Ovqatlik topish qiyin va mashaqqatli bo'lgani uchun ularni bir necha kunlab och yurganliklarini tasavvur qilish qiyin emas. Bunday vaqtlarda ular badanining ichki imkoniyatlari hisobiga yashagan.

Va nihoyat, insoniya to'g'ri ovqatlanish va kasalliklar o'rtasida bog'liqlik borligini aglab etdi. Buni Qadimgi dunyoning Zardusht, Luqmon, Gippokrat kabi ko'pgina mutaffakirlarning asrlaridan bilish mumkin. Anashu davrdan boshlab, ovqatliklarni tarkibiy mutanosibligi, energiya muvozanati, mikroblar, ovqatlanish rejimi va tartibi haqida qarashlar paydo bo'la boshladi. Ovqatlanish haqidagi fan – *dietologiya* shakllandi.

Hozirgi kunga kelib esa, noto'g'ri ovqatlanish kishilar o'rtasida uchrayotgan oshqozon va ichaklar, yurak va qon-tomirlari, ichki sekretiya bezlari

hamda bo'g'imlar, modda almashinuvining buzilishi, shuningdek, rak kabi kasalliklarning asosiy sababchisi ekanligi ilmiy ravishda isbotlandi. Hatto, JSSTning ekspertlari P. Revel hamda Ch. Revellar, "*Kishilar o'rtasida uchrayotgan kasalliklarning 80%i noto'g'ri ovqatlanishdan*", degan fikrni ilgari suradi. Shuning uchun ham bugungi kunda ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish, inson kundalik turmushining eng asosiy talablaridan biri va buni STTni tashkil etishda hisobga olmaslik mumkin emas.

Harakat omillari.

Ibtidoiy odamning ovqatlik topish va qorin to'yg'azish zarurati uni harakat qilishga, uzoq yurishga, yugurishga, daraxtlarga chiqib, tog'larga tirmashishga, suv kechib, qirlardan oshishga, hayvonlar bilan olishishga majbur qilgan. Har bir luqma ovqatlik uchun bazan kunlab harakat qilishga to'g'ri kelgan. Faqatgina ovqatlik topish uchungina emas, balki, yirtqich hayvonlardan qochish, jon saqlash uchun ham ular ko'p yugurishi, harakat qilishi kerak bo'lgan. Xuddi anashu mashaqqati uning badanidagi modda almashinish jarayonini tartibga keltirgan, ichki a'zolar faoliyatini yaxshilagan, bo'g'imlar harakatchanligini ta'minlab, chidamlilik degan nihoyatda muhim bir tayanch tizimini vujudga kelishiga hizmat qilgan.

Demak, insoniyat uchun harakat va uning turlarini o'zining kundalik turmushiga ongli ravishda kiritish zarurati paydo bo'ldi. Shu bilan birga gigiena fani xulosalari badan muntazam ravishda parvarishga muxtoj ekanligini va uni to'g'ri parvarish qilish umrni uzaytirish bilan bevosita aloqadorligini ham isbotladi. Shu nuqtai-nazardan *harakat va badantarbiya* salomatlik yo'lidagi muhim olmil bo'lib, STTni asosiy talablaridan biri bo'lib qoladi.

Bioritmik omillar.

Insonning evolyutsion rivojlanish jarayonida tanasi takomillashuviga, hayotiyiligini ta'minlashga olib kelgan yana bir asosiy omil bu tabiatdagi davriylik, botartiblik qonuniyati. Kecha va kunduz, yil fasllarining deyarli bir vaqtda takrorlanib turishi, kun, hafta, oy, yil davomidagi biologik faollik hamda susayishlarning davriy o'zgarishi, quyoshning erga nisbatan o'zgarishi, magnit maydoni va shu kabilar erdagi jamiki jonzod, jumladan, odam badanida ham muhim qonuniyatlarni shakllantirgan. Shuningdek badanimizdagi faollik va sustlikning o'zgarishlari, hafta, oy, yil davomida ham sodir bo'ladi va bu hodisa bioritmik hodisalar deb yuritiladi. Olimlarning takidlashlariga qaraganda, kishi badanidagi bunday bioritmik hodisalar 300 dan ortiqni tashkil qilar ekan. Shuni yaxshi anglash lozimki, bioritmlar inson badani va uning a'zo hamda to'qimalarini tabiat hodisalariga mos ravishda yashashini ta'minlashdan kelib chiqadigan nihoyatda murakkab himoya jarayonining natijasidir. Shuning uchun ham turmush tarzimizni tabiatdagi ritmik o'zgarishlarga moslab tashkil etish sog'lom turmush tarzining yana bir muhim talablaridan biri hisoblanadi.

Jinsiy, irsiy va oilaviy omillar.

Hayotning davom etishi, nasl qoldirish va ko'payish bilan bog'liq. Bu biologik hodisaning asosida jinsiy munosabatlar yotadi. Insondan boshqa barcha tirik mavjudotda jinsiy muomala nasl qoldirishning asosiy talabi hisoblanadi. Insonda bu muomala nasl qoldirish bilan bir qatorda, uning hayot lazzatini ham ta'minlagan. Shuning uchun kishilik jamiyati o'zining uzoq taraqqiyoti davomida bu masalani oila shaklida qonunlashtirgan. Oila esa inson hayotining asosiy talabi bo'lish bilan birga, uning zurriyodlari – farzandlari dunyoga kelib, voyaga etib tarbiyalanadigan asosiy maskan.

Lekin oilani tashkil etishda ba'zan milliy, ijtimoiy, iqtisodiy omillar ta'sirida yaqin qarindoshlar oila qurish, kelin va kiyov qon guruhlarining mos kelmasligi, oilaviy hayotga layoqatsiz yoshlarning boshini qo'shib qo'yish va shular kabi irsiyat qonuniyatlariga zid harakatlar nasl-nasabning buzilib borishiga, kelgusi avlodlar iqtidorining pasayishiga, kasalvand, mayib-majrug' farzandlarning tug'ilishiga sabab bo'lmoqda.

Shuning uchun bu sohadagi asosiy talab jinsiy juft tanlashdan boshlab, jinsiy a'zolar gigienasigacha, jinsiy munosabatlardan tortib, sog'lom oilaviy munosabatlarga o'z ichiga oladi.

O'zaro munosabatlar omili.

Insoniyat o'z taraqqiyoti davomida faqatgina biologik mavjudot sifatida emas, balki u ijtimoiy mahsulot sifatida ham shakllandi.

O'zaro munosabatlar shartli ravishda bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan ikkita qismga bo'linadi. Bular oilaning shakllanishi natijasida vujudga kelgan oilaviy munosabatlar hamda jamiyatning shakllanishi natijasida vujudga kelgan ijtimoiy munosabatlar. Bularning har ikkalasi ham inson salomatligiga ta'sir qiluvchi eng katta va kuchli omillardir. U eng avvalo kishining ruhiyatiga ta'sir qiladi. Ruhiyat esa salomatlik bilan bevosita aloqador. Kishilar ruhiyati yuqori bo'lganda tomirlardagi qonnnig harakati, ichki a'zolar faoliyati, hujayralardagi moddalar almashinish kabi hayotiy jarayonlar yaxshi kechadi. Kayfiyat yaxshi, ishchanligi yuqori bo'ladi. Aksincha, ruhiy tushkunlik paytida ichki a'zolar va hujayralardagi hayotiy jarayonlar susayadi. Kishi kayfiyatsiz, voqea va hodisalarga befarq, ishga qo'li bormaydigan bo'ladi. Bu holatning surunkali davom etishi kasalliklarga olib keladi.

Demak, bu sohada oldimizda turgan vazifa o'zaro munosabatlarni insonlar foydasiga hal qilish, xususan, maomala madaniyatini yuksaltirish, ruhiyatga salbiy ta'sir etuvchi tartib va odatlarga barham berishgacha bo'lgan ijtimoiy va shaxsiy tadbirlarni o'z ichiga oladi.

Orttirilgan zararli odatlar omili.

Tarixiy ma'lumotlar zararli odatlarni insoniyatning azaliy hamrohi bo'lganligidan dalolat beradi. Shu bilan birga yana bir narsa aniqki, kishilik jamiyati rivojlangan sari bu zararli odatlar ham uning turmushida ko'proq o'rin ola boshlagan.

Pul, boylik, mol-dunyoga xirs qo'ygan, shaytonning iziga tushgan korchalonlar jamiyatni giyohvandlik, degan havfli jarlikka etaklab bormoqda. Bularning oqibatlari esa kasalliklar va nasl-nasabning buzilishi bilan bog'liq shaxsiy hamda oilaviy muammolardan tortib, jinoyatlar, o'zaro munosabatlarni murakkablashuvi bilan bog'liq ijtimoiy muammolardan iborat. Shuning uchun hozirgi kunda bizning sog'liq yo'lidagi harakatimiz anashu zararli odatlarni turmushimizdan butkul chiqarib tashlashga, ularga qarshi kurashga qaratilgan bo'lishi kerak. Bu STTning birinchi galdagi talabi.

Atrof muhitning ifloslanishi bilan bog'liq omillar.

Odamlarning to'da, qabila va urug'larga birlashishi ularni qisman kichkina xududlarda to'planib yashashiga olib keladi. Ko'pchilikning to'planib yashashi esa, ular yashagan joylarning ifloslanishiga sabab bo'lishi turgan gap. Ibtidoiy odam ham, ongli va aql idrokli odam ham bu muammoni yashash hududlarini tez-tez o'zgartirish yo'li bilan hal qilgan bo'lishi extimoldan holi emas. Har holda ular kundalik turmushlarida hosil bo'lgan fiziologik va xo'jalik chiqtlari havfsizligini o'rgangunga qadar uzoq taraqqiyot jarayonini boshdan kechirganlar.

Shaharlarning paydo bo'lishi esa, bu muammoni ancha chuqurlashtirgan. Xuddi anashu jarayon ko'pchilik aholining nisbatan kichkina xududlarda to'planib yashashi hamda ularning turmushlarida hosil bo'ladigan chiqindilarning to'planib qolishi oqibatida aholi orasida har xil yuqumli kasalliklar epidemiya tarzida tarqalib, ular orasida kasallik va o'limga sababchi bo'lganligini biz tarixdan yaxshi bilamiz.

Ko'rinib turibdiki, bu muammolarni hal qilish uchun sanitariya va gigienadan savodxon bo'lish, ya'ni tozalik hamda tozalanish tadbirlariga rioya qilishni STTning asosiy talablaridan biri, deb bilamiz.

Texnika va turmush taraqqiyoti omillari.

Arxeologlarning ta'kidlashlaricha, bundan 50-100 ming yil oldin yashagan odamlarning katta ko'pchiligi 30-35 yoshgacha jiddiy shikastlanishlar (ko'pincha suyak sinishlar) olganlar va bu hol ular o'rtasida o'limning asosiy sababchisi bo'lgan. Buni tasavvur qilish oson. Bu shikastlanishlarning asosiy sababchisi yovvoyi hayvonlarning ovlash yoki yirtqichlarga ro'baro' kelish bo'lgan. Bular orasida tog' qoyalardan, daraxtlardan yiqilib, suv toshqinlarida qolib ketish, ob-havo noqulayliklarining bo'lishi ham turgan gap.

Agar hozirgi kundagi kishilar o'rtasidagi o'lim va nogironlik sabablarini chuqur o'rganadigan bo'lsak, bu muammoni hozirgi kunda ham o'z dolzarbligini yo'qotmaganligini, jaroxatlanish va baxtsiz hodisalar kishilar sog'ligiga jiddiy havf solayotganligini anglash qiyin emas. JSSTning (2004y) ilmiy xulosalariga qaraganda, yo'l transport hodisalarining o'zi kishilarga o'lim havfi bo'yicha davrimizning o'ta havfli kasalliklar OITS, diareya va sildan ham yuqorida – 7-o'rinda turadi hamda muammoli masalalardan biri hisoblanadi.

Bundan tashqari yo'l, daryo va havo transportlari orqali yuqumli kasalliklar tarqalishi tabora ortib bormoqda, ya'ni bir regiondan-ikkinchi regionga kasallikning borishiga ushbu transport vositalari ham sabab bo'lmoqda.

Taraqqiyotning noxush oqibatlaridan qutilish va uning havfini kamaytirish uchun inson har doim extiyotkorlikni qo'ldan bermasligi, mavjud texnika va mexanizmlardan hamda turmush vositalaridan havfsiz foydalanish usullarini o'zlashtirib olishlari lozim bo'ladi. Bu ham turmush tarzining muhim tomoni.

Sog'lik masalasida ongsizlik, savodsizlik va malakasizlik omillari.

Bir qarashda sog'lom turmush tarzining asosiy talablarini aniqlanib, masala hal bo'lgandek ko'rinadi. Lekin bu sohadagi eng muhim talablar hali oldimizda turibdi. Bu talab har bir kishining yuqorida biz sanab o'tgan yo'nalishlarning har biri sohasida keng bilim va tushunchaga ega bo'lishi va bu bilimlarni o'zlarining kundalik turmushlarida qo'lashdan iborat. Agar yuqoridagi sohalarida har birimizda bilim va tajriba bo'lmasa, biz deyarli hech narsani o'zgartira olmaymiz.

Kishi sog'ligi va uni mustahkamlash – sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi bilim hamda malakasizlik ham huddi shunday. Faqat shu sohadagi ongsizligimiz, uquvsizligimiz tufayli ko'pchilik vaqtlarda boshimiz kasaldan, tanamiz azobdan chiqmay qoladi. Ayrim hollarda aziz umrimizni barbod qilamiz.

O'tmishda odamlar uzoq umr ko'rganlar, hozirgi taraqqiyot kishilarning umrini qisqartiryabdi, degan gaplar mutlaqo asossiz. Aksincha taraqqiyot insonga ko'proq sog'lom va uzoq umr ko'rish imkoniyatini berayabdi. Buninig asosiy sababi insonni tabiatning va jamiyatning noqulay omillaridan himoyalaniшни o'rganib borishi va o'z sog'ligini saqlash borasidagi ma'lumot hamda malakaning shakllanayotganligidir. Taraqqiyotning ushbu qonuniy jarayoniga asoslanib, hech ikkilanmasdan aytish mumkinki, XXI asr kishilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish asri bo'ladi va bu asrning o'rtaridan boshlab, kishilar kamida o'rtacha 90 – 100 yil umr ko'radilar.

Shuning uchun har bir kishining o'z badanini parvarishi haqida bilim va malakaga ega bo'lishi hamda buni o'zining kundalik turmushida qo'llashi eng muhim talab. Busiz sog'lik va uzoq umr ko'rish to'g'risida biror bir natijaga erishish umuman mumkin emas.

Xulosa.

Shunday qilib, yuqorida keltirilgan omillarga asoslanib, STTni quyidagicha ta'riflash mumkin. STT, bu – kundalik turmushni biologik va ijtimoiy qonunlar asosida tashkil etib, salomatlikni saqlash hamda mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzidir.

Endi biz fikrimizni xulosalash, sog'lom turmush tarzi yo'nalishlarini belgilash imkoniyatlariga egamiz. Yuqoridagi biologik va ijtimoiy omillarni hisobga olgan holda STTning yo'nalishlarini quyidagicha belgilash mumkin:

- To'g'ri va ratsional ovqatlanish.
- Harakatli turmush va badantarbiya.
- Kun va ish rejimini bioritmik qonuniyatlari asosida tashkil etish.
- Jinsiy, irsiy tarbiya va sog'lom oila.
- O'zaro munosabatlarni me'yorlashtirish.

- Zararli odatlardan tiyilish.
- Tozalik va tozalanish tadbirlariga rioya qilish.
- Baxtsiz hodisalar va jaroxatlanishlardan extiyotkorlik.
- STT haqida bilim va malakaga ega bo'lish.
-

Takrorlash uchun savollar:

1. Hozirgi zamon sog'lom turmush tarzi harakatining asoschisi kim va uning izdoshlaridan kimlarni bilasiz?
2. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining ilmiy xulosalari bo'yicha kishilarning sog'ligi nimalarga bog'liq?
3. Inson-evolyutsiya mahsuli, deganda nimani tushunasiz?
4. Inson salomatligini ta'minlovchi asosiy omillarni bilasizmi?
5. Sog'lom turmush tarzining ta'riflab bering?

2-mavzu: Sog'lom turmush tarzi dasturining asosiy bosqichlari va talablari.

Reja:

- 1. Sog'lik masalasida ong va ongli mulohaza.**
- 2. Yashash va sog'lom bo'lish uchun kuchli xohishning bo'lishi.**
- 3. Salomatlik yo'lidagi to'g'ri va oqilona qaror.**
- 4. Sog'lom turmush tarzidan aniq va imkoniyat darajasidagi dasturning bo'lishi.**
- 5. Sog'lik, STT masalalarida bilim va malakaning bo'lishi, ularni kundalik turmushda qo'llash.**
- 6. Sog'lik yo'lidagi harakatda izchillik va iroda.**
- 7. Erishilgan muvaffaqiyatlarni baholash, qadrlash va rivojlantirish.**

1. Sog'lik masalasida ong va ongli mulohaza.

Ong – bu kishining moddiy dunyo, ijtimoiy hayot va uning qonuniyatlarini o'z imkoniyatlari darajasida anglash hamda voqea, hodisa yoki hayotiy muammolarni ijobiy hal qilish qobiliyati. Anglashning asosiy vositalari sezish, mushohada qilish va tushunish. Ong, asosan tajriba va mulohazalar asosida shakllanadi, boyiydi hamda rivojlanadi. Shu bilan birga, ong evolyutsion xususiyatga ega bo'lib, u inson taraqqiyotining harakatga keltiruvchi asosiy kuch. Shu boisdan, uni saqlab, takomillashtirib, rivojlantirib, avlodlarga ham etkazish maqsadida, tabiatimiz ongni insoniyatning irsiyatiga joylagan. Demak, dunyoga kelgan har bir inson ongli bo'lish imkoniyatiga ega. Shunday bo'lmaganda, bir kishi umri davomida bunday katta o'zgarishlar qila olmas edi. Insoniyat ongining o'sishi va rivojlanish jarayonini ko'z oldingizga keltiring. Ibtidoiy odamning tayoq uchiga tosh bog'lab, oddiy qurol yasashi uchun 1 mln yil, olovning ixtiro qilishi uchun 500 ming yil, gapirishni o'rganishi uchun 200 ming yil ketgan bo'lsa, osmono'par binolarni qurish, takomillashgan mashina va mexanizmlarni ishlab chiqish, atomni yaratish, kosmosni zabt etish, oyga uchish uchun atiga 100 yilga yaqin vaqt ketgan holos. Hatto bir kishining umri davomida ham uning hayotga, turmushga munosabatlari turlicha bo'lib, yosh ulg'aygan sayin kishining ong va mulohazalari keskin o'sib boradi. Bu-irsiy, ijtimoiy, oilaviy va shu kabi ko'p omillarga bog'liq. Shu nuqtai – nazardan olib qaraganda, ong orttirish va boshqarish mumkin bo'lgan xususiyat bo'lib, ong ongni vujudga keltiradi va rivojlantiradi.

Ongning rivojlanishi odamzodning salomatligi yaxshilanib, umrining uzayishi bilanham bog'liq. Masalan, paleolit davrida (bundan 100 ming yil avv.) odamlarni o'rtacha umri 27 yil bo'lgan. So'nggi paleolit davrida (40-50 ming yil avv.) – 32 yil, neolit, ya'ni bronza davrida (miloddan oldingi 4-6 ming yil avv.) 36 yil, o'rta asrlarda 40 yil bo'lgan. Hozirgi kunda esa – 70-75 yil. Ba'zi bir taraqqiy etgan davlatlarda bu ko'rsatkich 75-80 yilga etgan.

Agar insonning individ nuqtai nazaridan olib qaraganimizda ham, ongli, mulohazali, hayotga falsafiy qaragan shaxslarning uzoq yashaganliklarini ko'ramiz. Masalan, Beruniy-76, Farobiy-77, Platon-80, Tolstoy-82, Sofokl va

Firdavsiylar-90, Lutfiy-99, Demokrit-110 yil umr ko'rganlar. Yuqoridagi buyuk mutafakkirlar yashagan davr va ijtimoiy sharoitlar bir-biridan keskin farq qiladi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, individlarning rivojlanish qonuniyatlariga asoslanib aytish mumkinki, yaqin kelajakda insonning o'rtacha umri 100 yil bo'ladi. Bunga ijtimoiy va biologik asoslar bor. Biologik asoslar shundan iboratki, inson va uning badani – a'zolari agar atrof-muhit hamda ijtimoiy omillar monelik qilmasa, kamida 200-250 yilga chidashi mumkin. Ijtimoiy asoslar shundan iboratki, jamiyat taraqqiy etgan sayin kishining o'zi va sog'ligiga ma'suliyati oshib boradi, ya'ni u o'z salomatligini mustahkamlab bormasa, baxtli va uzoq umr ko'ra olmasligini teran anglay boradi. Bizning sog'lom turmush yo'lidagi harakatda ong masalasiga e'tibor qilayotganimizning boisi ham aslida shu.

2. Yashash va sog'lom bo'lishga kuchli xohishning bo'lishi.

Bir qarashda bu be'mani talabga o'xshab ko'rinadi va o'quvchi “nahotki yashashni, sog'lom bo'lishni istamaydigan odam ham bo'lsa”, deb hayron bo'lishi turgan gap. Ozgina mulohaza qiladigan bo'lsak, qo'yilgan masalani to'g'riligiga ishonch hosil qilamiz. Hayotdagi asosiy maqsadi ovqatxo'rlik, uzun tunlar ulfatchilik, mayshatbozlik bo'lgan, ichkilikbozlik, kashandalik, giyohvandlik kabi zararli odatlarni kasb qilgan, kun va ish rejimini tan olmasdan, tartibsiz va o'zi bo'lariga yashagan odamning sog'lom bo'lish ehtimoli kam bo'ladi. Binobarin, bunday odamning baxtli va uzoq umr ko'rish imkoniyati ham deyarli bo'lmaydi.

Kishi aqlini tanib, gapga, so'zga tushinadigan bo'libdiki, unga asosan to'g'ri va yaxshi pand-nasixatlar beriladi. Sog'lik masalasida ham xuddi shunday. Lekin nima uchun hamma bir vaqtda sog'lik yo'lini tanlab, kasalliklarsiz uzoq va baxtli umr ko'ra olmaydi. Bu hayot atalmish yo'lning kimlardir yarmiga ham etmasdan umrlarini barbod qiladji.kimlardir qarib, qartayib, baxtli va sermahsul umr ko'radilar. Ammo, hamma kishilar badanlarining tuzilishi, ulardagi hayotiy jarayonlarning kechishi jihatidan bir-birlaridan keskin farq qilmaydilar. Ularning farqi faqat bitta narsada – sog'likka, umrga, hayotga munosabatlarida.

3. Salomatlik yo'lidagi to'g'ri va oqilona qaror.

Tasavvur qilaylik, kishi kasalliklarsabablimi, oila a'zolari, do'stlar maslaxati bilanmi yoki sog'lik haqidagi biron-bir kitob, maqola teleko'rsatuvlar ta'siridami, hayot, turmush, sog'lik masalalarida ancha mulohazalardan keyinmi, sog'ligini saqlash va mustahkamlashga qaror qildi. Shu vaqtda sog'likni qanday qilib saqlash va mustahkamlash mumkin degan masala turadi. Sababi, bu masalada faqat to'g'ri tanlangan yo'lgina kishiga haqiqiy sog'lik baxsh eta oladi. Hatto bu yo'ldagi to'g'ri harakat, oqilona qaror sog'ligi yomonlashib, hayoti xavf ostida qolgan kishilarga ham mustahkam sog'lik, uzoq umr baxsh etganligi to'g'risida hayotiy misollar juda ko'p.

Endi sog'ligini tiklash maqsadida ko'pchilik qo'llayotgan yo'lga e'tibor bersak, bu sohadagi harakat odatda “zo'r” mutahassisga ko'rinish, tibbiyot hodimlari yoki muassasalari bilan tanish – bilishchilik, ta'siri doiralardan iborat bo'ladi. Chunki vaziyatning o'zi masalani shunday hal qilishga sharoit yaratadi.Sababi, biz kasal bo'lsak, doktorga borib, kasalxonaga yotib, dorilar va

tibbiy muolajalar yordamida ahvolimizni nisbatan yaxshilab, yangi kasallangunga qadar uyda, ishda o'zi bo'la deb yashab o'rganganmiz. Yanagi kasallanganda esa shu hol yana boshdan oyoq takrorlanadi. Hatto bu hol turmush tarzimizga aylanib, har birimizda “doktor-dori-kasalxona” tartibini shakllantirgan. Shuning uchun ko'pchilik hollarda sog'lik to'g'risida o'ylashning imqoni bo'lmay qoladi.

Xup unda nima qilish kerak? Tabobatga ishonmaslik yoki undan foydalanmaslik kerakmi? Yoo'q. Bunday fikrdan mutlaqo yiroq bo'lish kerak. Tabobat bizga kerak. Shuning uchun tibbiy muolajalarni qo'llash hech qachon turmush tarziga, kundalik odatga aylanmasligi kerak. Har qanday tibbiy muolajani kishi favqulodda hollarda, sog'ligini to'g'rilab oluvchi vaqtincha vosita sifatida foydalanib, badani va sog'ligini esa tabiat qonunlari asosida boshqarishga o'rganish kerak. Shundagina kishi haqiqiy sog'likka erisha oladi. Beqarorlik esa, bu ishga to'sqinlik qiluvchi asosiy omil hisoblanadi.

4. Sog'lom turmush tarzidan aniq va imkoniyat darajasidagi dasturning bo'lishi.

Ko'rinib turibdiki, sog'lik yo'lidagi harakat asosida turmush tarzini sog'lomlashtirish, nosog'lom odatlar o'rniga sog'lom odatlarni shakllantirish, ya'ni harakat dasturini belgalash kerak. Bu sog'lik yo'lidagi eng muhim va ancha mashaqqatli bosqich hisoblanadi. Sababi, kishidagi shakllangan odatlar STTning asosiy talablariga qarshi bo'lgan: ovqatlanishda-ovqatxo'rlik, harakatda-dangasalik, kun va ish rejimida-tartibsizlik, jinsiy muomalada-befarqlik va ahloqiy tubanlik, ijtimoiy hayotda-qo'pollik, pul, mol-dunyoga o'chlik, jahldorlik, zararli odatlarga berilish, texnika vositalaridan o'foidalanishda-extiyotsizlik, shaxsiy hayotda-ozoda, orastalikka rioya qilmaslik va nihoyat STT masalalarida-savodsizlik, malakasizlik va hokazolar bo'lishi mumkin. Bu odatlarni barchasidan qutilish kishidan ancha matonatni talab qiladi. Eski turmush, o'rganib qolgan odatlar yoshlikdagi do'stlardek qadrdon bo'ladi. Ba'zan STT yo'lida hafta, 10, 20 va hatto bir oy lab qilgan mehnat bir bemaza do'stning so'zi yoki ta'siri bilan chippakka chiqishi mumkin. Shushning uchun bu yo'lda ba'zan keskin harakat va qarorlar qilishga to'g'ri keladi. Masalan, ovqatxo'r, ichuvchi, chekuvchi, pala-partish turmush kechiruvchi do'stlar davrasini tark etish va hokazo.

Turmushingizdagi sog'likka ziyon qiluvchi omillarni tanqidiy baholash.

Bu masalada hayotning o'zi eng yaxshi muallim. Shuning uchun kundalik turmushingizda uchrayotgan hamda kishilar sog'ligi va hayotiga havf solayotgan omillar – kasalliklar, baxtsiz hodisalar va barvaqt o'lim kabililarning asosiy sabablarini ochishga, ulardan mantiqiy xulosalar qilishga harakat qiling. agarda shu masalalarda chuqurroq mulohazalar qilinsa, kasalliklar va o'limga olib keluvchi ko'pchilik hollarda kishining o'zi aybdor bo'lib chiqadi. buni anglash va tan olish nihoyatda muhim.

STT haqida bilim va tushuncha hosil qilish.

Bu ishda shu mavzuga bag'ishlangan kitoblar, maqolalar, teleko'rsatuvlar yaxshi yordamchi bo'ladi. Lekin uning yana bir samarali usuli sog'lom turmush tarzida yashovchilar bilan do'stlashish, ularning suxbatlarida

bo'lish va izidan borish. Bu nafaqat STT masalalarida bilim olishga, balki bu sohada tegishli malakaning hosil bo'lishini ham tezlashtiradi.

Asta-sekinlik va izchillik bilan zararli odatlardan qutulish.

Bular kashandalik, ichkilikbozlik, giyohvandlik, ovqatxo'rlik, ish va kun rejimida tartibsizliklar bo'lishi mumkin. Ba'zilar bu nosog'lom odatlarning ba'zilari, boshqalarda esa ko'pchiligi uchrashi mumkin. Lekin har bir nosog'lom odatlardan qutulishning o'ziga xos taktikasini ishlab chiqib, bu ishda asta-sekinlik bilan va izchillikni asosiy uslab qilish kerak.

Kundalik turmushga sog'lom odatlarni kiritish.

Nosog'lom odatlardan qutulish aslida sog'lom odatlarni kundalik turmushga kiritish va ularni mustahkamlash hisobiga bo'ladi. Shuning uchun ichkilikbozlik, ulfatchilik, maishatbozlik, ovqatxo'rlik kabilardan bo'shagan vaqtdlar o'rniga sog'likni mustahkamlashga hizmat qiluvchi sport va harakatlarni kiritish, sog'likka hamda ma'naviyatga hizmat qiluvchi kitoblarni o'qish, ruhiyatni tozalovchi muzikalarni tinglash, aqlni boyituvchi suhbatlarni uyushtirish, muzey va ko'rgazmalarda bo'lish, dehqonchilik, bog'dorchilik, chorvachilik kabi foydali ishlar bilan shug'ullanish.

5. Sog'lik, STT masalalarida bilim va malakaning bo'lishi, ularni kundalik turmushda qo'llash.

Insonning tug'ilishdan boshlab to katta bo'lgungacha bo'lgan hayot yo'lini ko'z oldingizga keltiring. Chaqaloqlikda o'tira olmaymiz-o'tirishga o'rganamiz, oyoqda tik tura olmaymiz-turishni o'rganamiz, yura olmaymiz-yurishga o'rganamiz. Balog'atga etgandan keyin tirikchilik maqsadida tikuvchilik, oshpazlik, dehqonchilik, o'qituvchilik kabi xunar va kasblarga o'rganish uchun o'quv yurtlari va oliygohlarda o'qishga, undan keyin esa, ishxona yoki korxonada tajribali ustozlar nazoratida malaka oshirishga to'g'ri keladi. Ko'rinib turibdiki, bizning hayot yo'limizning hamma davrlarida bilim va malaka eng zaruriy hayot talabi bo'lgan. Chunki busiz biz to'laqonli hayot kechira olmaymiz, hayot uchun zarur masalalarda bilim va malaka bo'lmasa, yashashga va turmushga layoqatsiz bo'lib qolamiz.

Yana bir muammo, kishi ko'p narsani bilishi mumkin. Lekin bilimning o'zi hech narsa qila olmaydi. Bilgan narsalarni turmushda qo'llab, kerakli malakani shakllantirgandagina, yaxshi natijalarga erishish mumkin. Hayotda ko'p uchraydigan tabobat hodimining-o'zining salomatligini, pedagogni-o'z o'quvchilari tarbiyasini, katta idora boshlig'ini-o'z oilasini boshqara olmasligi kabililar funktsional savodsizlikka yaqqol misol bo'ladi. Bu masalaga alohida urg'u berayotganimizdan maqsad shuki, savodsizlik ham STT yo'lidagi harakatga halaqit qiluvchi omillardan bo'lib, bu sohadagi malakasizligimizning asosiy sababchisidir.

Demak, STT sohasida bilim va malakaga ega bo'lish, uni kundalik turmushda qo'llash bu yo'ldagi harakatni asosini tashkil etadi va busiz biror bir natijaga erishish mumkin emas. Buning uchun o'qish, o'rganish va amaliy ish qilish lozim bo'ladi.

6. Sog'lik yo'lidagi harakatda izchillik va iroda.

Turmushni sog'lomlashtiruvchi harakatning asosiy talabi asta – sekinlik va izchillik. Avvalo STTning har bir yo'nalishi va sohasi bo'yicha shaxsiy harakat dasturini tuzish hamda unga rioya qilish kerak. Bu ishlardagi asosiy talabshaxsiy qiyinchiliklar-dangasalik, beqarorlik, tartibga ko'nikmaslik kabilarni engib, sabr-toqadli va irodali bo'lish. Shuningdek, kishi bu ish vaqtinchalik bo'lmasdan, balki kundalik va hayot turmush tarzi bo'lishi kerakligiga o'zida ruhiy tayyorgarlik hosil qilish kerak.

Sog'lom turmush kechiruvchilar zamondoshlaridan farqli o'laroq, ko'pgina qulaylik va maishatlardan o'zini tiya oladigan, hayotida ma'lum bir me'yor va maromga rioya qiladigan kishilar bo'ladi.

Bordi-yu, zaruriy tadbirlar tufayli ozgina parhez va rejim buzilsa, bunga ortiqcha asabiylashish, afsuslanish kerak emas. Chunki bu – hayot. Kishining ijtimoiy hayotning rasm-rusumlaridan ajralgan holda yashashi ham qiyin. Keyingi tartibli turmush bu izdan chiqishni o'zi to'g'rilab yuboradi. Ikkinchidan, umuman tartibsiz turmush kechiradigan kishilar davrasiga bormaslik.

7. Erishilgan muvaffaqiyatlarni baholash, qadrlash va rivojlantirish.

Har qanday ishni baholashning eng asosiy usuli – sog'lomlashtirishdir. Solishtirish uslubi bir narsani o'ziga o'xshagan boshqa narsa bilan yoki shu narsani o'zini oldingi ahvoli bilan solishtirish natijasidagi ijobiy yoki salbiy o'zgarishlarni bilishga asoslangan. Bu usul bizning STT yo'lidagi harakatimizni baholashga ham to'g'ri keladi. Demak, bu yo'lda biz salomatligimizning darajasini baholashimiz kerak bo'ladi.

Sog'lik muammolari va STTdan behabar odam salomatligini umumiy ahvolidan kelib chiqqan holda, uni yaxshi yoki yomon deb baholab qo'ya qoladi. Odatda, ishtaha yaxshi, hamma turdagi oqatlarni eb ichadigan, kundalik ishlarni bajara oladigan, qiynalmasdan harakatlana oladigan faol odamning salomatligi yaxshi deb baholanadi. Aksincha, ovqatga ishtahasi bo'lmagan, ishlashi va harakatlanishi qiyin bo'lgan bo'lgan odamning salomatligi yomon deb baholanadi. Bu bizning minglab yillik hayot tajribamizda shakllangan baolash usuli. Bu usul ham albatta yaxshi, lekin bu biz ko'rib chiqadigan masalaning bir tomoni holos. Ammo, bunda salomatlikni yaxshi yoki yomon tomoni hisobga olingan holos. Qolaversa sog'lik - kishining chidamlilik darajasi, ongli mulohazasi, salomatlik to'g'risidagi bilimi, tajribasi, sog'likka ma'suliyati va shu kabilarga bog'liq.

STTga o'tgandan keyin kishi salomatlikni baholashni ancha samarali usullarini ham o'rganib boradi. Bu boradagi bilim va malaka STT haqidagi bilim va malaka bilan bir qatorda rivojlanib boradi. Masalan, STT harakatining dastlabki davrlarida quyidagi ko'rsatkichlarni asos qilib olish mumkin:

- Ruhiy holat,
- Jismoniy faollik darajasi,
- Tana qismlari va a'zolarining ahvoli.

Ruhiy holat-bu asosan kayfiyat bilan bog'liq. Jismoniy faollik darajasi-biror ishga yaroqlilik darajasi. Tana qismlari va a'zolarining ahvoli-bu ularda

biron-bir nohushlik yoki org'riqlarni bor yoki yo'qligi. Bu ko'rsatkichlarni a'lo, yaxshi, o'rta va yomon baholar bilan baholash mumkin.

Shu taxlitda kishi o'z salomatligini baholash jarayonida u tanasining sir-asrorlarini ochib boradi. Endi u faqatgina TT to'g'rilash yo'li bilan ko'pchilik hayotiy a'zolar faoliyatini me'yorlashtira oladigan bo'ladi. Masalan, ovqatlanishni tartibga keltirish bilan qon bosimi, oshqozon-ichaklar, jigar, buyraklar ishini me'yorlashtirishni, kun va ish rejimiga rioya qilish bilan asablarni mustaxkamlashni, badanni chiniqtirish bilan shamollash va shu bilan bog'liq kasalliklarni oldini olish kabilarni o'rganib boradi. Xullas, bu yo'ldagi harakat kishining o'z badanining haqiqiy egasi va uning boshqaruvchisiga aylantiradi. Agarda kishining ilgari bunday turmush va fikrlardan nihoyatda uzoqda ekanligi hisobga olinsa, bu ham uning ahvolini baholashga yordam beradi.

Yana bir solishtirish bu sog'lik muammolari bilan tibbiy xizmat, dori-darmon, kasalxona va shu kabilarga ketadigan vaqt, iltimoslar, ovoragarchiliklar va ayniqsa, oila daromadiga zarar. Ongli, mulohazali odam uchun bular ham baholash uchun asos bo'la oladi.

Yuqoridagi solishtirishlar kishi sog'lik yo'lida erishga ishlarini qadrlashga olib keladi. Bu juda muhim. STT-bu nihoyatda keng, qiziqarli, va olijanob soha, g'o'zal bir olam. STTning amaliy mohiyati bu nafaqat sog'lom, baxtli va uzoq umr, balki bu imkoniyatlarni ishga solish, ijodiy barkamollikni ta'minlash, dunyo va hayotni teran anglash, haqiqiy insoniy fazilatlarini nmoyon qilish, komillikka erishish yo'li va uslubi hamdir. Bu olijanob yo'lga kirgan har bir kishi nafaqat o'zi erishgan yutuqlarini takomillashtirish va rivojlantirishi balki tanishlari, do'stlari va umuman hamyurtlarini ham bu xayrli yo'lga da'vat etish uning jamiyat oldidagi ham insoniy, ham fuqorolik burchidir.

Erishilgan yutuqlarni baholamaslik, qadrlamaslik va ularni rivojlantirmaslik .bu yo'ldagi harakatga to'sqinlik qiluvchi asosiy omildir.

STTning asosiy bosqichlariga to'sqinlik qiluvchi xususiy omillar ham juda ko'p. Bu yo'lda harakat qilayotgan kishining qarshiliklarni engib o'tishi nihoyatda muhim. Agarda kishi shu qarshiliklarni engiy olmasa, STT yo'lidagi harakati barbod bo'ladi va hech qanday natijaga erisha olmaydi.

Ko'rinib turibdiki, sog'likka qarshi kuchlar nihoyatda ko'p. Shu sababli ham ko'p hollarda ular g'alaba qilib, kishilarga ko'pgina kasalliklar va tashvishlar keltiradi. Ba'zan esa ko'ngilsizliklarga sababchi bo'ladi. Insonning vazifasi esa, bu yo'ldan dadil qadamlar bilan o'tib, unga berilgan biologik umrni payoniga etkazish. Bu yo'lda inson – ongli mulohaza, sog'lom bo'lish uchun kuchli xohishning bo'lish, bu yo'ldagi oqilona qaror, to'g'ri belgilangan harakat dasturi, STTdan bilim va malakaning bo'lishi, izchillik va iroda, erishilgan yutuqlarni baholash, qadrlash va rivojlantirishdan iborat.

Takrorlash uchun savollar:

1. STT yo'lidagi harakatning asosiy bosqichlari nimalardan iborat?
2. Salomatlik yo'lida to'g'ri va oqilona qaror, deganda nimani tushunasiz?
3. STT harakat dasturining asosiy talablari nimalardan iborat?
4. Sog'likni saqlash va mustahkamlashda bilim va malakalarning rolini qanday baholaysiz?
5. Salomatlikni baholashda "Ruhiy holat", "Jismoniy faollik darajasi", "Tana qismlari a'zolarining ahvoli" tushunchalarini sharhlab bedring.

3-Ma'ruza: STTni shakllantirishda ovqatliklar va to'g'ri ovqatlanishni ahamiyati.

Reja:

- 1. Noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq bo'lgan kasalliklar va muammolar.**
- 2. Ovqatlanishdagi mavjud oqimlar.**
- 3. Ovqatliklarning tarkibiy mutanosibligini ta'minlash.**
- 4. Energiya muvozanatini ta'minlash.**
- 5. Rejimli ovqatlanishni tashkil etish.**
- 6. Sog'lom ovqatlanishning qo'shimcha tadbirlari.**

Yuqorida STTning yo'nalishlarini belgilaganda uning birinchi talabi ovqatlanish va ovqatliklar ekanligini, bu ish kishining nafaqat hayoti, balki agarda noto'g'ri tashkil etilsa, kishining tanasidagi ko'pgina kasallik va muammolarning ham sababchisi ekanligi haqida aytgan edik. Shuning uchun, noto'g'ri ovqatlanish tufayli kelib chiqayotgan kasalliklar va muammolarni eslab o'tishsa foydadan holli bo'lmaydi.

1. Noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar va muammolar.

Ushbu mavzuni yoritishdan oldin shuni alohida takidlash lozimki, ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar yoki muammolar faqatgina ovqatlanishni noto'g'ri tashkil etilgandagina sodir bo'ladi va bular quyidagilardan iborat:

- Ozoda-orastalik talablariga rioya qilmaslik natijasida ovqatliklar, tayyor ovqat maxsulotlari, shuningdek, ichimlik suvlari, yuqumli oshqozon-ichak va boshqa kasalliklarning mikroblari bilan ifloslanish va bunday ovqatliklarni iste'mol qilish natijasida kishida ich terlama, ich burug', ich og'rig'i, vabo, sariqning A turi asalliklari hamda botulizm, sal'monellez kabi mikroblar bilan ifloslanishdan esa, ovqatdan zaharlanish holatlari sodir bo'lishi mumkin. Tuproqni, suv havzalarini, inson chiqitlari, xususan, xojatni yig'ish, saqlash, zararsizlantirish ishlari yaxshi yo'lga qo'yilmagan aholi punktlarida bu kasalliklar bilan kasallanish ehtimoli ko'proq bo'ladi.

- Ovqatliklar tarkibida un mahsulotlari va shirinliklarni muntazam ortiqcha iste'mol qilish natijasida butun tanada xilt ko'payib ketadi. Ortiqcha xiltlar ichki a'zolar, badan bo'shliqlari va bo'g'imlarga o'tib, a'zolar faoliyatini qiyinlashtiradi. Oqibatda bo'g'imlar harakatining qiyinlashuvi bilan bog'liq bo'lgan artrit, poliartrit, radikulit, osteoxondroz, tana va ichki a'zolarida o'smalar paydo bo'lishi kabi kasalliklarga sharoit yaratadi. Shuningdek, xiltlar mikroblar va viruslarning yashashi uchun qulay sharoit hisoblanadi.

- Ovqatliklar tarkibida go'sht, tuxum kabi kabi oqsillarni surunkali va ortiqcha iste'mol qilish natijasida buyraklar faoliyatining qiyinlashuvi, buyrakda o't qopida, siydik yo'llarida tosh hosil bo'lish, ichaklarda qabziyat, ruhiyatda asabiylik kabi holatlarga sabab bo'ladi;

- Ovqatliklar tarkibida yog'larning, ayniqsa mol yog'larining ortiqchaligidan qonning tarkibi quyuqlashib, tomirlarda aterosikleroz va uning

oqibatida yurakda stenokardiya, infarkt holatlari, qon bosimning yuqori bo'lishi, o't qopida holetsistit, semirib ketish kabi oqibatlarga olib keladi;

- Ovqatliklar tarkibida vitaminlarning etishmasligidan organizmda ovqatliklarni parchalanish jarayonlari sustlashadi va ba'zi bir a'zolarining faoliyati uchun zarur bo'lgan moddalarning etishmasligi sodir bo'ladi. Oqibatda bolalarda raxit, kattalarda shapko'rlik, kishining ozib-to'zib ketishi, organizmdagi barcha hayotiy muhim jarayonlarning susayishi kabi holatlarga olib keladi;

- Ovqatliklarning kimyoviy zaharli moddalar bilan zararlanishidan kishining ko'ngli aynib, to'xtovsiz qayt qilish, zaharning kuchli ta'siridan umumiy bezovtalik, yurak, nafas a'zolaridagi etishmovchiliklar, hushdan ketish va o'lim bilan tugaydigan oqibatlar, radiaktiv moddalar bilan zaharlanishdan esa, sochlarning to'kilib ketishi, ichki a'zolar faoliyatining susayishi, bepushtlik, rak, oq qon kabi og'ir oqibatlarga olib keluvchi kasalliklar yuzaga keladi;

- Ba'zi bir ovqatlik turlarining ayrim odamlar organizmda mos kelmasligidan terida har xil toshmalar toshishi va qichishi (dermatitlar), oshqozon va ichaklarda – gastrit va kolit, miya to'qimalarining zaharlanishi-migren, meningit, nafas olishning qiyinlashuvi-diqqinafas, yurakda xuruj-stenokardiya va butun organizmda bezovtalikka sabab bo'luvchi allergik holatlarga olib keladi;

- Ortiqcha ovqatlanish va ovqatxo'rlik tufayli semirib ketish, qaddi-qamadning buzilishi, go'zallik va epchillikning butunlay izdan chiqib, kishi gavdasining beso'naqay, ko'rimsiz, kiyim kechak yarashmaydigan, bachkana ahvolga kelib qolishi, o'tirish, turish, harakat qilish, nafas olish kabi oddiy hayotiy zarurlarning qiyinlashib borishi tanadan va og'izdan qo'lansa hidlar tarqalishidan noqulay ahvolga tushish, ko'pchilikning oldida uyatga qolish, aziyat va istiroblar bilan yashash, hamda kasallanishlar extimolining ortib borishi;

- Go'sht, tuxum, spirtli ichimliklar kabi kuchli qo'zg'atuvchi ovqatlar va ichimliklarni suv iste'mol qilish ruhiyatning buzilishi, asabiylikka sabab bo'ladi.

2. Hozirgi kunda ovqatlanishdagi mavjud oqimlar.

Ovqatlanish udumi, ananasi va uni to'g'ri tashkil etish yo'lidagi harakatlar hozirgi kunda bu sohada bir qancha oqimlarning paydo bo'lishiga sababchi bo'ldi. Shulardan eng ko'p tarqalganlaridan ayrimlarini qisqacha sharxlab o'tamiz.

Vegetarianlik. “Vegetarian” so'zi yunonchadagi vegetius-hayotiy degan so'zdan olingan bo'lib, vegetarianlar-hayot baxsh etuvchi ovqatliklar bilan ovqatlanuvchilar degani. Bu oqim tarafdorlari ovqatlik sifatida go'sht va go'shtli mahsulotlar va tuxum iste'mol qilmaslikni taklif etadilar. Vegetarianlar o'z fikrlarini ko'proq inson evolyutsiyasi bilan tushuntirishga harakat qiladilar. Insonning tabiiy ovqati don, poliz mahsulotlari, ko'katlar va mevalar. Vegetariancha ovqatlanishga rioya qilganlar orasida sog'lom va barakali umr ko'rganlar ko'pchilikni tashkil etadi.

Ovqatlanishlarni pishirmasdan, tabiiy holda eyuvchilar.

Bu oqim tarafdorlari ovqatliklarni olovda, o'tda pishirish, ularning tarkibidagi kishi organizmi uchun zarur bo'lgan mahsulotlar-oqsillar, yog'lar,

uglevodlarning sifatini buzib, qiyin hazm bo'ladigan mahsulot darajasiga olib keladi, vitaminlar, fermentlar, mikroelementlarning esa ko'pchilik qismini yo'qqa chiqarib yuboradi, ovqatni yuqori haroratda pishirish esa uning tarkibini buzishdan boshqa narsa emas,-deydilar. Shuning uchun, ular barcha turdagi ovqatliklarni hatto tuxum, hayvonlar, baliq, parranda go'shtlarini ham pishirmasdan, maydalab, yanchib va poliz mahsulotlari bilan aralashtirib eyishni taklif qiladilar.

Ovqatlik mahsulotlar turlarini alohida-alohida iste'mol qiluvchilar.

Bu oqim ijodkori va asoschisi Amerikalik buyuk gigienachi vrach, insonparvar va ma'rifatparvar, XX asrdagi eng yirik tibbiyotchi olim Gerbert Shelton (1895-1985) dir. Uning tushuntirishiga ko'ra ovqatlik mahsulotlar turlari, xususan, oqsillar, yog'lar, uglevodlarni bir-biriga aralashtirmaslik kerak. U buni oshqozon va ichaklar tizimini qismlarida ajraladigan shiralalar har bir ovqatning turiga alohida ta'sir etadi, aralashtirib ovqatlanganda esa oshqozon va ichaklarda ajraladigan shiralarni ovqatlik turlariga ta'siri keskin kamayadi, oqibatda ovqatliklarni ko'p qismi parchalanmasdan, chirish jarayoni yuzaga keladi, chirish natijasidagi zaharli moddalar va gazdlar qonga so'rilib organizmni muntazam zaharlab turadi, bu holning uzoq davom etishi hayotiy muhim a'zolar - yurak va qon – tomirlarida, jigarda, buyraklarda jiddiy kasalliklar, organizmdagi asabiy holatlar va hatto ruhiy kasalliklarga ham sabab bo'ladi, - deb tushuntiradi.

Ovqatlanishda bu oqim tarafdorlari ham ko'p. Hatto ular bu usulni ko'pgina og'ir xastamliklarni davolashda ham qo'llab, yaxshi natijalarga erishganlar. Alohida ovqatlanish tarafdorlari ham salomatlikni ta'minlash va uzoq umr ko'rishda yaxshi natijalarga erishganlar.

Tuzsiz ovqatlanadiganlar.

Tuzsiz ovqatlanish deganda, osh tuzini iste'mol qilmaslikni tushunish kerak. Tuzsiz ovqatlanish tarafdorlari osh tuzi tarkibidani natriy elementi badanda, hujayralarda suyuqliklarning ushlanib qolishiga, oqibatda hujayra va to'qimalarning shishib, buyraklar faoliyatini qiyinlashuvi, tomirlar elastikligining kamayishi va shular natijasida aterosikleroz, gipertoniya kabi kasalliklarga sharoit yaratadi, -deb tushuntiradilar. Buni ovqatlanish gigienasi haqidagi fan ham tasdiqlaydi.

Vahti-vaqti bilan qisqa muddatli ochlik o'tkazuvchilar.

Keyingi yillarda vahti-vaqti bilan qisqa muddatli ochlik o'tkazish juda ommalashib boryabdi. Ochlik vaqtida kishi faqatgina qaynatilgan suv ichadi. Bu oqim tarafdorlarining fikriga qaraganda, ochlik davrida organizm ortiqcha chiqindilardan, ichki bo'shliqlarga yig'ilib qolgan xiltlar va tuzlardan tozadlanadi. Natijada ichki a'zolarining va butun tananing faoliyati yaxshilanadi, deydilar.

Ro'za udumlari. Ma'lumki, ajdodlarimiz har doim ovqat va ovqatlanish bilan bog'liq muammolarga duch kelganlar. Bu muammolarning asosiysi ovqatliklar bisyor bo'lganda orqitcha ovqatlanish-ovqatxo'rlik va ovqatliklar kam bo'lgan davrlarda etarli miqdorda ovqat eya olmaslik-ocharchiliklar bo'lgan. Bundan kelib chiqadiki, inson uchun me'yorni ta'minlash hamma davrlarda ham eng muammoli masala bo'lgan. Shulardan biri ro'za tutish. Islomda bu har yili bir oy davomida, kunduzi ovqatlanmaslik (suv ham ichmaslik) bo'lsa, xristianlikda har yili ma'lum muddatlarda go'shtli, sutli ovqatlarni va tuxum eyishni man qilish

tarzida bo'lgan. Shubhasiz, bu udumlar o'z davrida vaqti-vaqti bilan o'zini ovqatdan saqlash va kuchli qo'zg'atuvchi ovqatlardan tiyilish yo'li bilan kishi organizmini tozalashga, ichki a'zolarining faoliyatini yaxshilashga va butun badanda ishchanlik hamda ruhiy ko'tarinkilikni ta'minlashga hizmat qilgan.

Ro'za tutish islomda salomatligi va sharoiti to'g'ri kelganlarga farz qilingan. Shuning uchun ro'za tutishda shu oqilona ko'rsatmaga rioya qilish kerak. Aks holda qandli diabet, oshqozon va ichaklarda – gastrit, oshqozon va 12 barmoqli ichak yarasi, qabziyat, o't pufagining shamollashi-holetsistit, yurak etishmovchiliklari, buyrak kasalliklarida ro'za tutish bemorlarning ahvolini og'irlashtirishi, ayrim hollarda ko'ngilsizliklarga sababchi bo'lishi mumkin.

Ratsional ovqatlanish. Kishining salomatligi, ishchanligi, kayfiyati va umrining uzoq bo'lishida ovqatlanish omilining roli nihoyatda katta bo'lganligi uchun keyingi yillarda bu omilning ilmiy hamda amaliy asoslariga qaratilgan izlanishlar ancha ko'paydi. Bu izlanishlarning samarasi ratsional ovqatlanish, degan tushuncha va oqimning shakllanishiga sabab bo'ldi. Ovqatlanish fani va amaliyoti sohasidagi juda ko'p ilg'or fikrli olimlar, tibbiyotchi vrachlar rayional ovqatlanish talablarini qo'llab quvvatlaganlar. "Ratsional ovqatlanish" to'g'ri, ongli, oqilona, sog'lom, foydali ovqatlanish demakdir. Shu oqimning mohiyatini yaxshi anglash uchun biz uni sog'lom ovqatlanish, deb atadik va bu haqda batafsil to'xtalib o'tishni lozim topdik.

Sog'lom ovqatlanish.

Sog'lom ovqatlanish, bu hozirgi zamon gigiena, fiziologiya, bioximiya fanlari yutuqlari asosida tashkil qilingan ovqatlanish tartibi. Bunda kishi iste'mol qilayotgan ovqatiga ongli munosabatda bo'ladi. Inson badani yoki ahvoliga qaysi ovqatlar to'g'ri kelish-kelmasligini o'ylab, ovqatning sifati, miqdori kabilar hisobga olinadi. Quyida sog'lom ovqatlanishning asosiy printsiplari va bu masalada hisobga olish lozim bo'lgan qo'shimcha tadbirlarning muhim talablarini ko'rib chiqamiz.

Sog'lom ovqatlanishning asosiy printsiplari:

1. *Ovqatlik mahsulotlari tarkibining kishi organizmining fiziologik talablariga mos bo'lishini ta'minlash.*
2. *Iste'mol qilinidigan ovqat miqdorining kishi sarf kiladigan energiyaga mos bo'lishini ta'minlash.*
3. *Ovqatlanish rejimining kishi badanidagi biologik qonuniyatlarga mos bo'lishini ta'minlash.*

Sog'lom ovqatlanishning qo'shimcha tadbirlari:

1. *Har galgi ovqatlanishda tana fiziologiyasi qonuniyatlarni hisobga olish.*
2. *Ovqatlarni tayyorlashda uning tarkibi va sifatini saqlab qolish talablariga rioya qilish.*
3. *Ovqatlik mahsulotlarini etishtirish, tanlash va saqlashga bo'lgan talablarga rioya qilish.*

4. Ovqat hazm qilish a'zolari tuzilishi va ishlash tartiblaridan qisqacha ma'lumotlarga ega bo'lish.

5. Ovqat hazm qilish tizimi ahvolini baholovchi asosiy ko'rsatkichlarni bilish.

6. Ovqat hazm qilish tizimi muammolarida tadbirlar qo'llash hamda mutahasislarga murojaat qilish.

Agarda ovqatlanishda yuqoridagi harakat dasturiga rioya qilinsa va shu talablarning har birisi bo'yicha oddiygina tushunchalarga ega bo'lib, ularni o'z turmushida qo'llashni bilsa, kishi ovqatlanishni ongli tashkil qilgan bo'ladi va hech qachon u bilan bog'liq muammolarga duch kelmaydi. Shuning uchun bu talablarning har birini mohiyatini bilish va ularga qattiq e'tiqod qilish inson salomatligini ta'minlashda asosiy o'rin egallaydi.

3. Ovqatliklarning tarkibiy mutanosibligini ta'minlash.

O'tmishda odamlar ovqatlarni donlar, go'shtlar, sut, poliz, okean va dengiz mahsulotlari hamda mevalar tarzida tushunganlar. Ular asosan ovqatliklar haqida shirin, nordon, mazali, achchiq, chuchuk kabi sifalarni farqlaganlar, holos. Lekin, kuzatuvchan kishilar, tabibilik amaliyoti bilan shug'ullanganlar ba'zi bir kasalliklarning kelib chiqishida ovqatliklar tarkibidagi qandaydir moddalarning etishmasligi yoki ortiqchrligini bilganlar.

XIX asrning o'rtalariga kelib mikrobiologiya, bioximiya fanlarining rivojlanishi dietologiya fanining paydo bo'lishiga va ovqatliklarning tarkibi, ularning kishi organizmidagi rolini o'rganishga yordam berdi. O'rganishlar shuni ko'rsatdiki, ovqatliklar o'z tarkibiga ko'ra **oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral tuzlar , mikroelementlar, vitaminlar va fermentlar** deb ataluvchi biologik faol moddalardan iborat ekan. Va yana shu narsa ham ma'lum bo'ldi. Bu moddalardan har birining kishi organizmi va uning faoliyatida o'z o'rni va vazifalari borligi ma'lum bo'ldi. Masalan, oqsillar badan va uning a'zolarining o'sib rivojlanishi hamda takomillashuvida qatnashsa, uglevodlar hamda yog'lar kishining harakat faoliyati uchun zarur bo'lgan energiyani ta'minlaydi. Mineral tuzlar va mikroelementlar tana tizimlari va a'zolarining tarkibiy qismlarini tashkil etib, ulardagi hayotiy jarayonlarda qatnashsa, vitaminlar va fermentlar organizmga tushgan ovqatlarning kerakli o'moddalarga parchalanishini hamda moddalar almashinuvi jarayonlarini tartibga solib turadi.

Agarda kishi iste'mol qiladigan ovqatliklar tarkibida yuqoridagi moddalarning biron bir turi yoki turlari etishmasa, organizm faoliyatida etishmovchiliklar (kasalliklar) sodir bo'ladi. Bu etishmovchiliklarni to'g'rilash uchun esa asosan organizmga zarur bo'lgan moddalardan iborat ovqatlanishni tashkil qilish lozim bo'ladi.

Yuqoridagilarga asoslanib, ovqatlanishda ovqatliklarning tarkibiy mutanosibligi va turli-tumanligini ta'minlashda quyidagilarga rioya qilish tavsiya etiladi:

- *Iste'mol qilinadigan ovqatliklarning tarkibini har gal ovqatlanganda har xil bo'lishini ta'minlash;*

- Ovqatliklar tarkibida bir kun davomida 0,5-0,7 hissa oqsillar, 0,3-0,5 hissa yog'lar, 4-5 hissa uglevodlar bo'lishini ta'minlash;
- Umumiy ovqatning 30%ini salatlar va ko'katlar tashkil etishiga erishish;
- Yil fasllari va mavsumlariga xos (bahorda ko'katlar, yoz-kuz fasllarida mevalar, qishda quritilgan mevalar, hamma fasllarda poliz, go'sht, sut va don mahsulotlari bilan) ovqatlanishni tashkil qilish.

4. Energiya muvozanatini ta'minlash.

Uzoq vaqt ishlagandan keyin organizmni charchashini hammamiz bilamiz. Bir oz dam olgandan keyin ishchanlik tiklanadi va kishi yana faoliyatini davom ettirishi mumkin bo'ladi. Lekin, uzoq vaqt ishlagandan keyin ishchanlikni davom ettirish vaqti va sifati kamayib boradi. Buning sababi, kishi ish qilgan vaqtida ma'lum miqdorda energiya sarf qiladi. Sarf qilinadigan energiyaning miqdori bajarilayotgan ishning og'irligi, ishlash vaqti, sharoiti kabilarga bog'liq. Demak, biz qancha ko'p vaqt va og'ir ishlarni bajarsak, shuncha ko'p energiya sarf qilamiz. kishi sarf qilgan energiyasini faqatgina ovqatliklar hisobiga qayta tiklaydi. Agar biz ko'p ishlab, shu ishimizga sarf bo'lgan energiyaga mos ovqatlanmasak, bu holda organizm o'z jamg'armasini sarf qiladi. Bunday holatning surunkali davom etishi kishining ozib ketishiga, kuch-quvvatning kamayishiga va organizmni jiddiy kasallanishiga olib keladi. Bordi-yu, kishi sarf qilgan energiyasidan ko'p miqdorda ovqat iste'mol qilsa, ortiqcha ovqatdan hosil bo'lgan mahsulotlar yog' shaklida organizmga singadi va semirishga sabab bo'lladi. Ortiqcha ovqatlanish esa hozirgi kunda odamlar o'rtasida uchrayotgan kasalliklarning deyarli barchasiga sabab bo'ladi.

Masalan, ovqatlanish gigenasi fanining bergan ma'lumotlariga qaraganda, 1gr oqsil organizmda parchalanganda-4,1 Kkal energiya berar ekan. 1 gr uglevod ham 4,1 Kkal energiya beradi. 1 gr yog' organizmda parchalanganda 9,3 Kkal energiya beradi.

Fiziologiya fani ma'lumotlariga qaraganda, og'ir jismoniy ishlar bilan shug'ullanmaydigan odamlar (idora xodimlari, uy bekalari, ishlaymaydigan faxriylar va shu kabilari) uchun kuniga 2500-2800 kkal, energiya beradigan ovqat etarli bo'ladi. Shuncha kaloriyani 600-700 gr shakar yoki 1-1,5 kg non yoki 200-300 gr sariyog' eyish bilan ham qoplash mumkin. Lekin, bunda biz yuqorida ko'rib chiqqan ovqatlik mahsulotlarining tarkibiy mutanosibligini qo'pol ravishda buzgan bo'lamiz. Shuni hisobga olib, biz bir kun davomida 2500-2800 kkal energiya olish uchun, 50-70 gr oqsillar, 30-50 gr yog'lar, 400-500 gr uglevodlar iste'mol qilish kerak bo'ladi. Buni hisoblash uchun o'rtacha raqamlarni olamiz va bular quyidagicha bo'ladi:

40gr.	Yog'lar	x 9,3kkal q 372 kkal.
450 gr.	Uglevodlar	x 4,1kkal q 1845 kkal.

Jami: 2463 kkal

Agar biz yuqorida taklif qilgan oqsillar, yog'lar, uglevodlarni me'yoridagi eng yuqori raqamlarini olsak, sutkalik kaloriya 2800, eng past raqamlarni olsak 2100 kaloriya bo'ladi. Ko'pchilik STT tarafdorlari, biz yuqorida

olgan kasbdagilar uchun sutkasiga 1800 kaloriya etarli va shu miqdordagi ovqat bilan kishi o'zini tetik, ishchan sezadi, epchil va chaqqon bo'ladi, deyilar.

Organizmga ovqatlar bilan tushayotgan energiyaning etarli yoki etarli emasligini ko'rsatuvchi asosiy ko'rsatkich bu kishining og'irligidir. Og'irlik me'yorini bilishning eng oddiy usuli kishi bo'y uzunligidagi santimetr ko'rsatkichidan 100 raqamini ayirib tashlagandagi qoldiq son shu kishi uchun og'irlik me'yori bo'ladi. Masalan, kishining bo'yi 170sm-100q70; ya'ni 70 kg shu kishi uchun me'yoriy og'irlik hisoblanadi. Iloji boricha og'irlikni me'yordan 1-2 kg kam yurgani ma'qul.

Ovqatlanishda quyidagilarga rioya qilinsa, energiya muvozanatini to'g'ri ta'minlashga yordam beradi:

- Ovqatliklarning tarkibiy qismlari va ularning kaloriyasi haqida tushunchaga ega bo'lish (1-2-ilovaga qarang.);

- Har gal ovqatlanishda dasturxonga o'tirishdan avval zarur bo'lgan kaloriya beradigan ovqatlar miqdori rva turini mo'ljallab olish va shu mo'ljalga rioya qilish;

- To'y, bayram, mehmondorchilikda iste'mol qilingan ortiqcha ovqatlar hisobiga 1-2 kun faqat salatlar, meva, sharbatlar bilan chegaralanish, qisqa muddatli ochlik o'tkazish;

- Tana og'irligini nazorat qilish. Og'irlik oshsa, kundalik ovqatda kam kaloriyali mahsulotlarni ko'proq bo'lishini ta'minlash.

Ko'proq iste'mol qilinadigan ba'zi ovqatlik mahsulotlarining quvvati haqida ma'lumot.

1-ilova

	Mahsulotning turi	O'lchov birligi (gr)	Kaloriya (kkal hisobida)
	Bug'doy noni	100	230
	Baton	100	240
	Qaynatilgan go'sht	100	250
	Shakar	100	379
	Tuxum	1 danasi	63
	Sut	100	59
	Sariyog'	100	749
	Go'sht qaynagan sho'rva	400	155
	Karam sho'rva	400	210
	Palov	220	425
	Sutli vermishel osh	400	399
	Kabab (qo'y go'shti)	100	295
	Qovurilgan tovuq	100	244
	Chuchvara	100	220
	Kompot	100	100
	Shokolad	100	560

Asal	100	320
Pomidor	100	18
Qaynatilgan kartoshka	100	82
Sabzi	100	36
Piyoz	100	48
Qizil lavlagi	100	47
Bodring	100	15
Tarvuz	100	38
Olma	100	50
Uzum	100	70
Kolbasa (qaynatilgan)	100	290
Kolbasa (quritilgan)	100	520
Sosiska	100	205
Pechene	100	420
Qandli choy	100	61
Sutli kofe	100	150

Hayotda ko'p uchraydigan harakatlardagi energiya sarfi.

2-ilova

Ishning turi	1soatda sarf qiladigan energiya (kkal. hisobida)
Tinch holatda yotganda	65
O'tirib ishlaganda	110
Uy ishlarida	120-240
Tik turib bajariladigan ishlarda	160-170
Sekin yurganda	190-200
Tez yurganda	300
Sekin yugurganda	360
Bog' va dala ishlarida	250-300
Gimnastika qilganda	240-300
Er kavlaganda	500-600
Raqs tushganda	300-400
Tennis o'ynaganda	300-360
Suvda suzganda	180-400
Velosipedda yurganda	210-540
Bilyard o'ynaganda	180-200
Kir yuvganda	240-300

5. Rejimli ovqatlanishni tashkil etish.

Aslida odam uchun ovqatlanish faqatgina tanamizdagi hayotiy jarayonlarni ta'minlab turish va harakat qilish hamda ish bajarish uchun zarur bo'lgan energiya (kuch, quvvat) ni qayta tiklash uchun kerak. Anashu muhim talabni ta'minlash uchun kun davomidagi ovqatlanish tartibini to'g'ri tashkil etish lozim bo'ladi.

Avvalo shuni takidlash kerakki, iste'mol qilganda ma'lum miqdorda energiya berish imqoniyatiga ega bo'lgan har qanday mahsulot **ovqatlik** va uni iste'mol qilish **ovqatlanish** hisoblanadi.

Hozirgi kundagi shakllangan tartibga ko'ra, kuniga uch mahal ovqatlanish rusum bo'lgan. Rejimli ovqatlanish muammosini hal qilishda bizning oldimizda turgan asosiy vazifa – bizga kerak bo'lgan miqdorda energiya beradigan ovqatni kun davomida qanday taqsimlash kerakligidir.

Biz bilamizki, kishining energiya sarfi butun sutka davomida bir xil bo'lmaydi. Masalan, kishi asosan kunduzi faol harakatda bo'ladi va shuning uchun u o'ziga kerakli miqdorda energiya beradigan ovqatliklarni faqat kunduz kuni iste'mol qilishi kerak. Qolaversa, kun davomida ham energiya sarfi hamma vaqt ham bir xil bo'lmasligi mumkin. Masalan, kishi kechki ovqatni iste'mol qilib, yotib uxlaydi va u ertalabdan qo'shimcha energiyaga hojat sezmaydi. Ertalabdan o'rindan turib ovqatlanishga o'tirish kishini ortiqcha ovqat iste'mol qilishga olib keladi. Organizm uyg'onmasdan turib ovqatlanish esa kishilardagi ko'p uchrayotgan ortiqcha vazn va turli xil kasalliklarga sabab bo'ladi. Shuning uchun ertalabki nonushtaga o'tirishdan avval 1-1,5 soat dehqon-dehqonchilik bilan, chorvador-chorvasi bilan shug'ullanishi, shaharliklar esa dam olish joylari, istirohat bog'lari yoki yaqin joydagi stadion, maydonlar, yo'laklarga chiqib yurishi, yugurishi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi kerak bo'ladi.

Yuqoridagi sabablarga ko'ra, ertalab kun davomida iste'mol qilinadigan ovqatning 25-30%ini iste'mol qilish tavsiya etiladi. Kishining faolligi asosan ertalabdan soat 12-13 largacha bo'ladi. Shuning uchun, tushlikda umumiy ovqatning 45-50 %ini iste'mol qilish tavsiya etiladi. Bundan keyingi qilinadigan ishlar uchun, ya'ni kechga kunlik ovqatning 20-25 %i etarli bo'ladi. Kechki ovqat uyquga yotishdan kamida 2-3 soat oldin iste'mol qilinishi kerak.

Shunday qilib kundalik ovqatlanishda amal qilishimiz kerak bo'lgan talablar:

- Kun davomida iste'mol qiladigan ovqatning umumiy miqdorini ertalabga 25-30%, tushlika 45-50%, kechqurunga 20-25% qilib belgilash;
- Ertalabki nonushtadan oldin 1-1,5 soat ro'zg'orda biron-bir ish qilish yoki 30-40 daqiqa bo'g'imlarni harakatlantiruvchi, ichki a'zolari qo'zg'atuvchi, mushaklarga zo'riqish beruvchi mashqlar bilan shug'ullanish;
- Kechki ovqatni uxlashdan 2-3 soat oldin iste'mol qilish, uxlashdan 30-40 daqiqa oldin meva sharbati, yog'sizlantirilgan qatiq, limonli yoki asalli choy kabilar bilan chegaralanish.

6. Sog'lom ovqatlanishning qo'shimcha tadbirlari.

Ovqatlanishda bu tadbirlar ham katta ahamiyatga ega. Lekin, talabni chegaralanganligidan kelib chiqib, ularning mohiyatini qisqaroq qilamiz.

Kishi organizmi hamda uning oshqozoni va ichaklar tizimiga har qanday ovqatlik hamda suyuqliklarni xazm qilaveradigan, har doim beto'xtov va benuqson ishlovchi mashina sifatida qarash mutlaqo noto'g'ri. Tananing ham o'z imkoniyatlari va qonuniyatlari mavjud. Bu qonuniyatlar ovqat hazm qilish tizimi va uning xususiyatlari, organizmni tozalash a'zolarining faoliyatlari bilan bog'liq.

Har galgi ovqatlanishda badan imkoniyatlari va qonuniyatlarini hisobga olish.

- Ovqatlanish vaqti yoki rejimiga amal qilaman deb ovqatga ishtaxa bo'lmasa ho'am ovqatlanavermasdan, faqat qorin ochiqqanda ovqatlanish. Ya'ni haqiqiy ochlikni his qilgandagina ovqatlanish kerak.

- Ovqatlanish vaqtida va undan 15 – 20 daqiqa oldin suv, choy kabi suyuqliklarni ichmaslik kerak bo'ladi. Chunki, bu suyuqliklar hazm shirasini suyultirib, oqibatda ovqatlarni hazm bo'lishini kamaytiradi. Shuningdek, ovqatlangandan keyin ham 1-1,5 soatgacha suyuqlik ichmaslikni odat qilish kerak. Suyuqliklarni ovqatlanishlar oralig'ida iste'mol qilish mumkin.

- Bir galgi ovqatlanish vaqtida ovqatning umumiy miqdori quyuq-suyuq birgalikda 1-1,5 litrdan oshmasin.

- Iste'mol qilinadigan ovqat julayam issiq yoki sovuq bo'lmasin. Ovqat haroratini tana haroratiga (35 - 45°S) yaqin bo'lgani ma'qul. Choy, kofe, kakao kabi ichimliklar 50 – 60°S atrofida bo'lgani yaxshi. Ovqat ustiga muzdek suv ichish yoki muzqaymoq eyish zararli odat hisoblanadi va bu oshqozon – ichaklar faoliyatining buzilishi bilan bog'liq muammolarga olib keladi.

- Achchiq choy, kofe, kakao kabi kuchli qo'zg'atuvchi ichimliklarni chegaralangan miqdorda iste'mol qilish. Chunki ular organizmda kislatasi va shu kabilarning hosil bo'lishiga sharoit yaratadi.

- Tozalangan ovqatliklar; oliy nav undan tayyorlangan mahsulotlar – bulochka, pechene, pryanik, tort hamda makaronlarni chegaralash. Chunki ular organizmda xilt hosil bo'lishiga va u xiltlar bo'g'imlar, organizm

Takrorlash uchun savollar:

1. Noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq bo'lgan kasalliklar va muammolar nimalardan iborat?
2. Ovqatlanishdagi mavjud qanday oqimlarni bilasiz?
3. Sog'lom ovqatlanishning uchta asosiy talabi nimalardan iborat?
4. Ovqatlanishning qo'shimcha tadbirlari nimalardan iborat?
5. Ovqatlanish rejimi nimada?
6. Ovqatlanishda energiya muvozanati?
7. Ovqatliklar tarkibi nimalardan iborat va ularning ichki organizmdagi vazifalari?

4-mavzu: STTni shakllantirishda harakatlar turlari va jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati.

Reja:

- 1. Harakatlarning salomatlikni ta'minlash va mustahkamlashdagi roli.**
- 2. Harakatlarning turlari.**
- 3. Asosiy sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar.**
- 4. Qo'shimcha sog'lomlashtiruvchi tadbirlar.**
- 5. Kundalik turmushga harakat va sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni kiritishning asosiy talablari.**
- 6. Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanishning asosiy talablari.**

1. Harakatlarning salomatlikni ta'minlash va mustahkamlashdagi roli.

Harakat deganda, tananing, uning qismlari va a'zolarining bir-birlariga va atrof-muhitga nisbatan vaziyat o'zgarishlarini va bu o'zgarishlarning davomiyligini tushunish kerak. Masalan, siz yurganingizda oyoqlaringiz qadam tashlash hisobiga tanaga va atrofga nisbatan o'z vaziyatlarini o'zgartirib turadi. Bu o'zgarish qancha o'zoq takrorlanib davom etsa, harakat vaqti shuncha ko'p bo'ladi. Shunday qilib, harakatlarning tanamizdagi hayotiy jarayonlarni ta'minlashdagi roli quyidagilardan iborat:

—bizning tanamizdagi hayotiy jarayonlar hujayralardagi elektronlarning harakatidan boshlanadi. Olimlarning ko'zatishlariga qaraganda, ana shu hujayradagi elektronlarning harakatiga turtki bo'ladigan narsa jismoniy harakatlar hisoblanadi. Bundan kelib chiqadiki, jismoniy harakatlar elektronlarning harakatiga, ayni vaqtda elektronlarning harakati hujayra ichidagi harakatlarga - ajralish, so'rilish, modda almashinuvi, parchalanish kabi jarayonlarga sababchi bo'ladi. Demak, harakat harakatni yoki hayotiylikni vujudga keltiradi;

—harakatlar vaqtida modda almashinishi jarayonlarining tezlashishi hisobiga hujayra va to'qimalar ortiqcha chiqitlardan xalos bo'ladi. Oqibatda bo'g'imlar, ichki a'zolar, ajratish tizimlari va ularning yo'llarida o'tirib qolgan to'zlar, chiqitlar va shu kabilardan tozalanadi. A'zolar va tizimlarning faoliyati yaxshilanadi;

—harakatlar natijasida mushaklar, to'qimalarning kislorod va oziqlar bilan ta'minlanishining kuchayishi hisobiga ular yaxshi rivojlanib, kuch-quvvatga to'lib boradi. Bu tartib yurak mushaklariga ham taalluqli bo'lganligi uchun harakatlar natijasida yurak faoliyati yaxshilanib, oqibatda butun qon-tomirlar tizimi, ichki a'zolar va badandagi barcha jarayonlar faollashadi;

—harakatlar asosan silkinishlardan iborat bo'lganligi uchun u ovqat hazm qilish yo'llaridagi ovqatni yurishiga, ajratish tizimi yo'llaridagi chiqitlarning

tanadan tez va oson chiqishiga, qorin bo'shlig'i hamda ko'krak qafasidagi a'zolari ushlab turgan paylarning mustahkamlanishiga yordam beradi;

—harakatlar vaqtida bizning badanimizdagi mushaklar va paylardagi zo'riqish hamda bo'shashish jarayonlari o'zluksiz takrorlanib turadi. Xuddi ana shu jarayon ulardagi modda almashinish jarayonlarini yaxshilab, oziq moddalar va kislorod bilan ta'minlanishini yaxshilaydi;

—harakatlar tufayli bo'g'imlarning harakatchanligi yaxshilanadi. Natijada kishi bo'g'imlarining har xil holatlarda bukilishi bilan bog'liq ishlarni tez va oson bajaradi. Tananing egiluvchanligi va ishchanligi yuqori bo'lib, epchillik yaxshilanadi;

—har qanday harakat energiya sarf bo'lishi hisobiga bo'lganligi uchun harakatlar vaqtida tanadagi ortiqcha yog'lar parchalanib sarf bo'ladi. Bu hol ichki a'zolari, xususan, yurak va qon-tomirlarning tozalanishiga, ulardagi ateroskleroz holatlarining oldini olishga hizmat qiladi;

—harakat va harakatchanlik tufayli kishi u yoq bu yoqqa yurish, muhitni o'zgartirish, ko'rmagan joylarni ko'rish, tabiat manzaralaridan bahramand bo'lish, boshqa o'lkalar, yurtlar, shaharlarda bo'lish, olamni anglash va o'z ko'zi bilan ko'rish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bularning barchasi yaxshi kayfiyat, unumli ish, ijodiy faollik, kelishgan qomat va nihoyat, mustahkam sog'lik demakdir. Lekin harakatlar hamma vaqt ham sog'likka hizmat qilavermaydi. Tana imkoniyatlaridan ortiqcha zo'riqish beradigan harakatlar organizm ehtiyojlarining isrof bo'lishiga, tana hamda a'zolarining toliqishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun harakatlarning mohiyati, chiniqish va oqibatlari - charchash hamda toliqish holatlarini ko'rib chiqamiz.

Sog'lik nuqtai nazaridan har qanday harakatning mohiyati chiniqish, oqibati esa charchash va toliqishdir. Shuning uchun bu hrlatlarni qisqacha sharxlashga to'g'ri keladi.

Chiniqish, chiniqqanlik - bu kishi badanining tabiatdagi ob-havo o'zgarishlariga, turmushning jismoniy va ruhiy yuklamalariga chidam berish qobiliyati. Ma'lumki, kishi organizmidagi hayotiy jarayonlar ichki a'zolarining, shuningdek, badan qismlarining tabiat o'zgarishlari, jismoniy harakatlar hamda ruhiy o'zgarishlarga mos va xos ishlashidan iborat. Kishining tomir urishi, qon bosimi, qonning kislorod bilan ta'minlanish darajasi, nafas olishlar soni va shular kabi ko'rsatkichlarning har bir soniyadagi o'zgarishlarini hozirgi kundagi kompyuterlashtirilgan tibbiy asboblarda ko'zatish juda oson. Bunday asboblarga ulangan va krovatda yotgan bemorning monitoring ko'rsatkichlari uning arziyas harakatlari - qo'lni ko'tarib tushirishi yoki krovatdagi yotish holatini o'zgartirish kabilarda yurakning urishlar soni hamda nafas olishning tezlashganligini, qon bosimining ko'tarilishini ko'zatish mumkin. Harakatlar yuklamasi va vaqti

qanchalik ko'p bo'lsa, tomir urishlar, nafas olishlar soni, qon bosimining oshib turish vaqti ham shunchalik ko'p hamda o'zoq vaqt davom etadi. Kishi yurganda, yugurganda og'ir ishlarni bajarganda ham ichki a'zolar, xususan, yurak va o'pka harakatning kuchi va vaqtiga mos ravishda o'z ishlarini kuchaytiradilar. Buning sababi shundaki, har qanday harakat energiya sarf bo'lishi hisobiga bo'ladi. Energiyaning hosil bo'lishi esa shu erdagi modda almashinish jarayonlarining tezlashishi bilan bog'liq. Modda almashinish jarayonlari uchun esa oziq modda va kislorod kerak.

Biz bilamizki, qon va qon tomirlari hujayralarni, to'qimalarni oziq hamda kislorod bilan ta'minlaydigan asosiy transport yo'li va vositasidir. Harakatlar tufayli hujayralarda, to'qimalarda sarflanib, etishmayotgan oziq hamda kislorod sezuvchi asab tolalari orqali bosh miya yarim sharlariga, ularning etishmayotganligi haqida axborot beradi. Miyada bu axborotlar o'ylanib va bir qarorga kelinib, analiz-sintez qilinib, markazdan ketuvchi nervlar orqali tegishli a'zolarining ishini tezlashtiruvchi ko'rsatmalar keladi. Natijada yurak, o'pka va shular kabi a'zolar o'z ishini yuklamaga mos ravishda tezlashtiradilar.

Yoki bo'lmasa, ob-havo birliklaridan, deylik, issiq harorat ta'sir qildi. Bunday paytda badanning ortiqcha issiqlikni atrofga tarqatishi qiyinlashadi. Organizm bu muammoni hal qilish uchun teridagi qon tomirlariga kengaytiruvchi ko'rsatmalar beradi. Natijada, badandagi qonning ko'pchiligi teriga qarab oqadi. Bu hol a'zoldagi qonning terida to'planishi hamda terlash hisobiga ortiqcha issiqlikni atrofga tarqatadi. Badandagi me'yoriy harorat mo'tadil saqlanadi. Teridagi tomirlar kengayib-torayishga qanchalik ko'p o'rgangan bo'lsa, organizmnipg bunday holatlarda tana haroratini saqlashi shunchalik oson bo'ladi.

Ichki a'zolarining ishi nafaqat jismoniy harakatlar, yoki ob-havo o'zgarishlariga, balki ruhiy yuklamalarga ham bog'liq. Uyalish, qisinish, qayg'urish, shodlanish, g'azablanish kabi his-hayajonlar ularning faoliyatini tezlashtirishi yoki sekinlashtirishi, ba'zan mutlaqo tormozlashi ham mumkin. Masalan, kuchli g'azab va hayajonlanishdan yurak urushlari tezlashadi, tomirlar torayadi, asablar tarang holga kelib, qo'l, oyok, hamda boshqa a'zoldagi mushaklarda taranglik oshib ketishidan kishi qaltirab, qaqshab, og'izdan chiqadigan so'zni, qiladigan harakatini nazorat qila olmay qoladi. Asablar tinchligi esa badandagi barcha jarayonlarni me'yorlashtirib, organizmda osoyishta va hamjihat muhit yaratadi.

Organizmnipg ichki ta'minoti va boshqaruvi juda murakkab jarayon. Bu jarayonda yurak, o'pka, ovqat hazm qilish, modda almashinish, ajratish tizimlari, ichki sekretsiya bezlari barchasi hamjihat ishlaydi. Harakatlar esa ana shu hamjixatlikning yaxshilanishini ta'minlaydi. Bu hamjixatlik qanchalik yaxshi va kuchli bo'lsa, organizmning chidamliligi shunchalik yaxshi hamda mustahkam

bo'ladi. Immunitet, ya'ni organizmning kasalliklarga qarshi turish qobiliyati ham ana shu ichki hamjixatlikning natijasi. Shuning uchun bu hamjixatlikni ta'minlash sog'lik uchun nihoyatda muhim, balki shuning o'zi sog'likdir.

Charchash — bu organizm qismlari yoki a'zolarining biror ishni bajarish jarayonida o'z ehtiyojlarini sarflash natijasida ish qobiliyatining susayib borishi. Deylik, siz belko'rak bilan er kavlayapsiz. Bunda belko'rakni tuproqqa tiqish, uni to'ldirib olish va ko'tarib tashlash jarayonida qatnashadigan mushaklar qisqarib ish bajaradi. Mushaklarning qisqarishi energiya sarf bo'lishi bilan bog'liq. Bu ishda mushak, avvalo, o'z ehtiyojlarini sarf qiladi va shu bilan birga, ularga qon orqali to'xtovsiz kislorod hamda oziq kelib turadi. Agar ish o'zoq, kuchli zo'riqish bilan davom etsa, qon mushaklarni oziq va kislorod bilan ta'minlab ulgurmasligi mumkin. Ana shu vaqtda charchash sodir bo'ladi, mushaklar faoliyatini qayta tiklab olish uchun harakatni birpas to'xtatish lozim bo'lib qoladi. Ko'rinib turibdiki, organizm o'z-o'zidan ishni vaqtincha to'xtatib turishga, ya'ni dam olishga zarurat sezadi. Ana shu birpas dam olish vaqtida mushaklar oziq va kislorod bilan to'yinib oladi. Shu bilan birga, mushaklarga kerak bo'lgan ozuqani ta'minlash uchun organizm o'zining ichki imkoniyatlarini ishga soladi. Bu oshqozon va ichaklardagi ovqatliklarning parchalanishini tezlashtirish, jigardagi zahiralardan foydalanish va nihoyati teri osti hamda ichki a'zolaridagi yog'larni energiya sarfiga ishlatish kabilar hisobiga bo'ladi. Shuning uchun birpaslik hordiqdan keyin kishi yana avvalgidek faoliyatini bir qancha vaqt davom ettiradi. Har gal charchashdan keyin shu hol takrorlanadi va kishi shu taxlitda bir necha soat ishlashi mumkin. Ko'rinib turibdiki, charchashdan keyin 5-10 daqiqa dam olishdan kishi badani ish faoliyatini davom ettirishga tayyor bo'ladi va u yana oldingidek ishlayveradi.

Aqliy ishlarda mushaklarga qaraganda miya hujayralari ko'proq kuchli qo'zg'alish holatida bo'ladi. Qo'zg'alish vaqtida ham ma'lum miqdorda (jismoniy mehnatdagidan ancha kam) energiya sarf bo'ladi. Lekin, miya hujayralaridagi qonuniyat shundayki, har qanday qo'zg'alishlar ma'lum vaqtdan keyin tormozlanish bilan almashadi. Shuning uchun o'zoq davom etgan aqliy mehnat miyani charchatadi va miya hujayralari ham tormozlanib, dam olishga zarurat sezadi.

Yuqoridagilardan ma'lumki, charchash organizmda og'ir oqibatlariga olib kelmaydi va ma'lum vaqtdan keyin organizmning ish faoliyati to'la tiklanadi. Organizmdagi bu qonuniyatni ishni to'g'ri tashkil etishda hisobga olish nihoyatda muhim.

Toliqish-charchashning og'ir shakli bo'lib, organizm charchagandan keyin ham o'nga charchoqni yozish yoki zarur bo'lgan energiyani qayta tiklab olishga vaqt bermaslik oqibatida sodir bo'ladi. Toliqish, ko'pchilik hollarda kishini

majburiy ishlatish yoki uning o'zini mehnat qilish tartibiga rioya qilmasligidan, palapartish va zo'riqib ishlashi natijasida sodir bo'ladi. Bunda, nafaqat ishda qatnashayotgan mushaklarning, balki butun organizmning zahiralari to'la sarf bo'ladi. Ba'zan hatto, mushaklar ham o'z hujayra va to'qimalarini sarf qilib, ular ancha bo'shashib, shalvirab qoladi. Bunday vaqtlarda organizmning ish qobiliyatini tiklab olish uchun 5-10 daqiqa yoki 1-2 soat, hatto bir necha kun etarli bo'lmasligi mumkin. Toliqishdan keyin organizmning ish qobiliyatini tiklash uchun bir necha kunlab maxsus sharoit, rejimli turmush, ba'zan esa salomatlikni tiklovchi tadbirlarni qo'llashga to'g'ri keladi.

Toliqishning o'zi biz yuqorida aytgan ichki hamjihatlikning bo'zilganligini ko'rsatadi. Shuning uchun bunday vaqtlarda organizm turli kasalliklarga, ayniqsa yuqumli kasalliklarga beriluvchan bo'ladi. Bunday odamlarning tez-tez shamollashi, gripp yoki boshqa virusli kasalliklar bilan og'rish extimoli ko'p bo'ladi. Demak biz o'zimiz uchun ish va harakat yuklamalari, shuningdek, vaqtlarini belgilaganda organizmning yoki uning qismlari hamda a'zolarini toliqishining oldini olish choralarini ko'rishimiz kerak bo'ladi.

2. Harakatlarning turlari.

Kishi faoliyati bilan bog'liq, harakatlar shu darajada ko'pki, hatto ularni ma'lum tartibga keltirish ham qiyin. Agarda ularni tanaga uning qismlariga va a'zolariga nisbatan vaziyatlarining o'zgarishlari bilan belgilaydigan bo'lsak, ularni o'tirish, turish, yurish, egilish, buralish, sakrash, silkinish, tortilish, cho'zilish kabilarga bo'lish mumkin. Bordiyu, ularni kundalik turmushimizdagi faoliyat turlari bilan belgilaydigan bo'lsak, sayr qilish, yugurish, xo'jalikda, dalada yoki ishdagi yumushlar, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari tarzida belgilashimiz mumkin. Bu harakatlar qanday tarzda bo'lmasin, ular badan qismlari va a'zolarining faol ishlashi hisobiga energiya sarf bo'lishi bilan bog'liq. Xuddi ana shu omil sog'likka xizmat qiladi. Quyida jamiyat taraqqiyoti jarayonida insonning kundalik hayotiga kirib kelgan harakatlarni evolyutsion tarzda joylashtirishga harakat qildik.

Mehnat. Bir necha minglab asrlar davomida inson badani chidamliligi va salomatligini mustahkamlovchi asosiy omil, uning tirikchilik yo'lidagi harakati - mehnati bo'lgan. Mehnat, nafaqat uning hayoti va salomatligini ta'minlagan, balki organizmini takomillashtirib, ongini paydo qilgan va rivojlantirgan. Obrazli qilib aytadigan bo'lsak, mehnat odamni odam qilgan.

Inson hayotidagi asosiy harakat turi bo'lgan mehnat dunyo xalqlarining yashash sharoitlari va tirikchilik uslublariga ko'ra har xil bo'ladi. Masalan, dengiz, okean atroflarida yashovchi xalqlarda - baliqchilik; cho'l, sahro sharoitida yashovchi xalqlarda - chorvachilik; daryo o'zanlariga yaqin unumdor erlarda yashovchi xalqlarda — dehqonchilik; shaharlar va ishlab chiqarish markazlarida - ishchi-hizmatchilik tarzida bo'lishi mumkin. Lekin mehnat qaerda va qay tarzda

bo'lmasin, har qanday taraqqiy etgan jamiyatda ham u inson hayotini zararli omillardan tozalab, uni ma'naviyat va madaniyat darajasiga ko'tarib borgan. Shuning uchun mehnat, ayniqsa, jismoniy mehnat hozirgi kunda ham salomatlikni ta'minlovchi va mustahkamlovchi asosiy omil bo'lib qoladi.

Raqs. Tana harakati va holatlari orqali kishining ruhiyatini izhor qilishga asoslangan harakat turi. Shu nuqtai-nazardan raqsni, hatto ibtidoiy muomala uslubi, deyish mumkin. Nima bo'lganda ham raqs insonning butun taraqqiyot jarayoni bilan bog'liq. Keyinchalik raqs marosimlarni nishonlash vositasiga aylangan va u ommaviy harakterga ega bo'lgan.

Raqslar ritmik harakterga ega bo'lib, unda oyok, qo'l, bosh va tana harakatlari ma'lum bir tartibga bo'ysunadi. Raqslar ba'zan keskin harakat, silkinishlar bilan ham bog'liq. Raqslar harakatlar bilan bog'liq bo'lganligi uchun modda almashinish jarayonlariga ijobiy ta'sir etib, energiya sarfini oshiradi, a'zolar ishini yaxshilaydi. Bundan tashqari, raqs kishiga katta ma'naviy ho'zur baxsh etishi bilan ham asablarni tinchlantirib, kishi ruhiyatini ko'tarishga hizmat qiladi. Shu boisdan raqs san'at darajasiga ko'tarilgan. Shuning uchun, hozirgi kunda ham raqsni cog'lomlashtiruvchi harakat turi sifatida kundalik turmushga kiritish foydadan holi bo'lmaydi.

Bolalar o'yinlari. Ma'lumki, 2-3 nafar bola yig'ilsa, darhol biror o'yin - kataklarda sakrashmi, qochganni tutishmi, yashirinmachoq va shu kabilarni boshlab yuboradilar. Bu ularning tabiatan o'yinga moyilliklaridan dalolat beradi. Bolalar o'yinlarining turlari shu darajada ko'pki, hatto dunyo xalqlari bolalari o'rtasida ommalashgan o'yinlarni sanab chiqish ham qiyin.

Bunday mulohaza qilinsa, bolalar o'yinlari ham hayot zaruratidan kelib chiqib, turning saqlanib qolishi va takomillashishining asosiy talablaridan biri. Bu o'yinlarning barchasi harakatlarni muvofiqlashtirib, chaqqonlik, epchillik, mulohazalilik va topqirlik kabi sifatlarni takomillashtirib, bolani ham jismoniy, ham aqliy jihatdan katta hayotga tayyorlaydi. Bolalar o'rtasidagi bu o'yinlar katta yoshdagilar o'rtasidagi musobaqalarning asosini tashkil etib, keyinchalik u sport o'yinlari sifatida rivojlangan va ommalashgan.

Sport o'yinlari. Bu o'yinlar ham o'zoq tarixga ega. Sport asosan badan imkoniyatlari — kuch, epchillik, chaqqonlik va shu kabilarni namoyish qilishga asoslangan. Shuning uchun, yuqoridagi ko'rsatkichlar bo'yicha kishilarni bir-birlarining kuchlarini sinashlari bundan 50 ming yil burun yashagan aql-idrokli odamga ham xos bo'lgan bo'lishi kerak. Bu sohadagi rasmiy ma'lumotlar qadimgi Misrliklarning har bir kishi hamjamiyatda o'z mavqeini mustahkamlash uchun u o'zining kuch va imkoniyatlarini o'zaro musobaqalarda ko'rsatish marosimi bilan bog'liq. Masalan, bundan 5 ming yil burun yashagan Misr fir'avni (podshosi) Joser o'z mansabini mustahkamlash va tasdiqlash uchun har yili yugurish poygasida

qatnashgan. Keyinchalik shoh tayinlashda har xil jismoniy harakatlar qilishdagi epchillik (gimnastika), eshkak eshish, ko'rash, o'zaro nayzabozlik, jangda g'oliblik kabi ko'rsatkichlar asos qilib olingan. Hozirgi kunda an'anaga aylangan sport musobaqalarining tarixi qadimgi yunonlarning olimpiada o'yinlari bilan bog'liq. Bu o'yinlar, eramizdan oldingi 776 yildan boshlab, Olimpiada shahrida, yunonlarning muqaddas xudosi Zevs sharafiga bag'ishlab o'tkazila boshlagan va har 4 yilda (kabisa yillari) o'tkazilib turgan. Bunda o'z kuch va mahoratiga ishongan kishilar yugurish, disk uloqtirish, ko'rash va shular kabilarda kuch sinashganlar. Shu zaylda sport o'yinlari dunyoga kelgan va ommalashgan.

Shubxasiz, keyinchalik olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish zarurati paydo bo'lgan. Ana shu tayyorgarliklar jarayonida badan qismlari harakatchanligi hamda mustahkamligini ta'minlovchi mahsus mashq va mashg'ulotlar kiritilib, sog'lomlashtirish mashg'ulotlari paydo bo'la boshlaganligini tasavvur qilish mumkin. Hozirgi kundagi sport o'yinlarining turlari beqiyos darajada ko'pki, bu hol zamondoshlarimizni ham o'z imkoniyatlarini namoyish qilishga keng sharoitlar yaratadi. Lekin sport bu musobaqa. Musobaqada esa, ba'zan, sog'lik hatto hayot uchun havf bo'lishi extimoli ham bor.

Yog mashqlari. Jamiyat taraqqiyoti iatijasida asosan shaharlar va ishlab chiqarish markazlarida harakatlar etishmasligi o'rnini to'ldirish zarurati paydo bo'lgan. Shu zaylda har bir xalq va geografik xududlarda turli shakllarda bajariladigan mashg'ulotlar paydo bo'la boshlagan. Eng qadimiy sog'lomlashtirish usullaridan biri bu qadimgi Hindistonda keng tarqalgan yog mashqlaridir. Bu mashqlap ichki a'zolar ishini qo'zg'atish va boshqarishga erishish, bo'g'imlar egiluvchanligini ta'minlab, ruhiyatni mustahkamlab, badanni tozalashga asoslanganligi bilan nihoyatda kuchli sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega. Shuning uchun yog mashg'ulotlari tan va aql mashqi sifatida keng tarqalib, allaqachonlar Hindiston xududidan chiqib, boshqa xalqlar turmushiga kirib bormokda. Hozirgi kunda yog mashg'ulotlari sog'likni saqlovchi va mustahkamlovchi tadbir sifatidagina emas, balki kasalliklarni davolovchi tadbir sifatida ham keng qo'llanilmokda. Bundan tashqari, yog mashqlari kelib chiqish tarixi va mohiyatiga ko'ra, mutlaqo insoniy maqsadlarni ko'zlaydi. U o'z taraqqiyotining biron bir davrida odamlarga ziyon keltirish, urush, qon to'kishlarni ko'zlamagan. Va aksincha, bu mashqlar hamda yog tarbiya tizimi kishidagi o'ch olish, hasadgo'ylik, g'azab, shuxratparastlik, mol-dunyoga o'chlik kabi salbiy xususiyatlarni ham tarbiyalashga asoslangan. Bu jihatdan yog mashg'ulotlarini nafaqat kishi badanini, balki jamiyatni ham sog'lomlashtiruvchi eng samarali tadbir, deyish mumkin.

Namoz amali. Islom dinining asosiy talablaridan biri namoz amali, musulmon xalqlari o'rtasida keng tarqalgan bo'lib, u inson salomatligi bilan bog'liq bir necha muammo — jismoniy chiniqish, badan tozaligi, kun rejimiga rioya qilish hamda ruhiy poklanish kabi muammolarni birato'la hal qiladi. Bu amal Muhammad payg'ambarning taklif va tashabbuslari bilan islom talablari tarkibiga kiritilgan bo'lib, 1400 yilga yaqin davr mobaynida kishilarning e'tiqodi hamda salomatligini mustahkamlashga hizmat qilmokda. Namoz amalining kunda 5 mahal bajarilishi ham uning salomatlikni mustahkamlash xususiyatini ortiradi. Chunki hozirgi zamon kishilarida shakllanayotgan ertalabki 1 - 1,5 soatlik harakatdan keyin kishi organizmining ayrim qismlari 22-23 soat mobaynida harakatsiz holatda bo'ladi. Bu hol bo'g'imlardagi harakatlarning qiyinlashuvi, ichki a'zolar faoliyatining susayishiga sabab bo'ladi. Namoz amali esa butun kun davomida 5 marotaba - deyarlik har 2—2,5 soatda bo'g'implarni harakatlantirib turishga asoslangan.

Ushu, karate, taekvando kabi mashg'ulotlar. Sog'likni mustahkamlash yo'lidagi yana bir qadimiy mashg'ulot turi bu Xitoy, Yaponiya, Koreya kabi sharq xalqlari o'rtasida ommalashgan ushu, karate, taekvando kabi mashg'ulotlardir. Bu mashg'ulotlar asosan kishida chaqqonlik va epchillikni shakllantirishga asoslangan. Chaqqon va epchil bo'lish uchun esa, shubhasiz, bo'g'inlar benuqson ishlashi, ichki a'zolar hamda mushaklar jismoniy yuklamalarga mos ravishda bo'lishi kerak. Bu mashg'ulotlar o'z davrida yakka kurashda ustunlikka erishishni ko'zlagan. Shuning uchun, unda dushmanga zarba berishni ko'zlovchi usullar ko'p uchraydi. Hozirgi kunda bu mashg'ulotlar er yuzida sport turlari sifatida keng tarqalib, ommaviylashib bormokda. Lekin pichoq qonxo'r qo'lida qon to'kishi, mohir oshpaz qo'lida shirin taomlar pishirishga hizmat qilganidek, xolis odamlar bu mashqlarni insonlar salomatliklarini mustahkamlash va kishining jismoniy imkoniyatlarini namoyish qilish maqsadida foydalanmoqdalar. Shuning uchun, bu mashg'ulotlarni ham qiziquvchi zamondoshlarimizning sog'liklariga foyda keltiradi, deb hisoblaymiz.

Jismoniy tarbiya. Asosan Evropaliklar, sobiq SSSR, sho'nga ko'ra, bizda ham ancha ommalashgan sog'lomlashtiruvchi mashg'ulot bu - jismoniy tarbiya (fizkultura)dir. Bir vaqtlari jismoniy tarbiya mashqlaridan ko'zlangan asosiy maqsad bo'g'implarning ishini yaxshilash va mushaklarni rivojlantirish, ya'ni jismoniy kuch-quvvatni oshirish bo'lgan. Lekin jismoniy tarbiya harakatlari sohasidagi ilmiy va amaliy izlanishlar bu mashg'ulotlardan sharq xalqlarining ushu, karate, taekvando mashg'ulotlari hamda hindlarning yog mashg'ulotlari anchagina ustunliklarga ega ekanliklarini ko'rsatdi. Masalan, jismoniy tarbiya mashqlari bilan o'z badanlarini takomiliga etkazgan ko'pgina sportchilar - kulturistlar, shtangachilar, polvonlar va shu kabilarni yurak, qon-tomirlarining

ko'rsatkichlari, ichki a'zolarining ahvoli va chidamlilik darajalari jihatidan deyarli oddiy odamlardan keskin farq qilmas ekanlar. Shuning uchun ular shamollash, har xil yuqumli kasalliklar bilan og'rish, tomirlaridagi ateroskleroz va yurak infarqlari kabi havflardan butkul qutila olmaydilar. Shu boisdan jismoniy tarbiya keyingi asrlarda yuqoridagi xalqlarning mashg'ulot turlari va uslublari bilan boyitilib, u hozirgi kundagi kuchli sog'lomlashtiruvchi tadbirlardan biriga aylandi, hamda ko'pgina xalqlar va kishilar turmushidan mustahkam o'rin olmoqda.

3. Asosiy sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar.

Salomatlikni ta'minlashda ahamiyatga ega bo'lgan va kundalik turmushda qo'llash lozim bo'lgan, ba'zi bir sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar haqida qisqacha to'xtalib o'tamiz.

1. Chigallarni yozib, ruhiyatni tetiklashtiruvchi mashg'ulotlar. Ruhiy sog'lomlashtirish harakati va uslublarning hozirgi kundagi faol targ'ibotchi - tashkilotchilari Mirzakarim Norbekov hamda Abdukarim Usmonxujaevlar ertalab bajariladigan va badandagi chigallarni yozib, tana faolligini ta'minlashga mo'ljallagan mashqlar majmuini taklif qiladilar. Bu mashg'ulotlar biologik faol nuqtalarga ta'sir etish va bo'g'imlarni harakatga keltirish jarayonida harakat va fikr birligini ta'minlash yo'li bilan organizmni mudroq va kam harakat holatidan uygoq, faol holatga keltiribgina qolmasdan, bo'g'imlar egiluvchanligini yaxshilab, ichki a'zolar ishini faollashtirishi evaziga butun organizmdagi ishchanlik hamda kayfiyatni yaxshilaydi. Shuning uchun M. Norbekov va A. Usmonxujaevlarning chigallarni yozish mashg'ulotlar majmuini to'liq keltiramiz va ularni har kuni ertalab bajarishni tavsiya qilamiz.

Chigallarni yozish bosh va yuzning biologik faol nuqtalarini massaj qilishdan boshlanadi. Massajda uchta barmokdan foydalaniladi: ko'rsatkich, o'rta va nomsiz. Hech qachon barmoqlarni tanaga botirish mumkin emas. Barmoqlarning "yostiqliklari" bilan massaj qilish kerak. Ularning harakati qtsatir ravishda vertikal bo'lib, sirpanmasligi kerak. Massaj vaqtida og'riq va lazzatlanish orasidagi holat yuzaga kelishi kerak. Qo'llarning faol harakati, qon aylanishini mo'tadillashtiradi.

Massajni har bir tomonga 20-25 martadan qaytaramiz.

Biologik faol nuqtalar:

- 1) qoshlar orasidagi peshona nuqtasi ("uchinchi ko'z");
- 2) burun kataklari yonidagi nuqtalar (bu nuqtalar hid bilish qobiliyatini tiklaydi);
- 3) pastki lab va daxan orasidagi nuqta;
- 4) chakka chuqurchalaridagi nuqtalar;

5) trapetsiyasimon mushaklar chuqurchalaridagi (soch yo'lidan biroz yuqoriroq) nuqtalar;

6) tashqi eshitish teshigi va pastki jag' a'zolari orasidagi nuqta.

Quloq chig'anoqlari masaji. Quloq chig'anoqlarini yaxshilab qizdirish uchun to'laonli massaj qilamiz.

Ularni quyidagi tartibda 15-20 marta cho'zib, aylantiramiz:

1. Quloqning solinchaq qismini yuqoridan pastga qarab o'rtacha kuch bilan tortamiz;

2. Quloq chiganog'ini eshitish teshigidan yuqoriga tortamiz;

3. Quloq chiganokdarining o'rta k,isini eshitish yo'li-dan tashkariga tomon tortamiz.

4. Quloq chig'anoqlarini soat millari yo'nalishi bo'ylab harakatlantiramiz;

5. Quloq chig'anoklarini soat millari yo'nalishiga teskari ravishda harakatlantiramiz;

6. Endi yuzlarimizni, xuddi yog' surayotgandek, kaftlarimiz bilan engil, tinchlantiruvchi massaj qilamiz.

7. Ko'z mashqlari. Ko'z mashqlari nevroz, gipertoniya va ayniqsa kalla suyagi ichidagi bosimni mo''tadillashtirishda juda yaxshi foyda beradi. Barcha ko'z mashqlari ortiqcha kuchlanishsiz, erkin, ko'zni olaytirmay bajariladi. Har bir harakat 10-15 marta takrorlanadi.

8. Vertikal harakatlar. Ko'zni yuqori ko'tarib, yuqori qavoqning uchini ko'rish, so'ng pastga tushirib, hiqildoqni ko'rish.

9. Gorizontal harakatlar. Ko'z qorachig'ini o'ngdan chapga tomon yo'naltirish. Qat'iy suraymiz, mashqlarni haddan ortiq zo'riqish bilan bajarmang, harakatlar engil, o'ynoqi bo'lsin.

10. Ko'zlarni gohi soat millari, gohi esa o'nga teskari yo'nalishda aylana harakatlantiring.

Umurtqa pog'onasi uchun mashqlar. Asosiy harakatlar - egilish, bukilish, o'z o'qi atrofida aylanish, qisilish va cho'zilish. Barcha diqqat umurtqa pog'onasining harakat bajarilayotgan qismiga qaratiladi, qolgan qismlari esa imkon boricha harakatsiz saqlanadi.

A) Bo'yin mashqlari. Elkalarni qimirlatmagan holda, boshni o'ng va chapga egish. Umurtqa pog'onasi gardandan belgacha tik holda bo'ladi. Harakatlar sokin. Elkalar harakatsiz. Egilish vaqtida o'zimizni qattiq zo'rlamay, quloqlarimizni elkamizga tekkizishga harakat qilamiz.

B) Boshni old va orqa tomonga butkul egish. Bu harakatlarning oddiy bosh egishdan farqi: boshingiz orqangizga etgach, uni to'g'ri vertikal tarzda ko'tarib, keyin oldinga engashtirasiz. Toshbaqani ko'z oldingizga keltiring. Oldinga egilish xuddi shunday amalga oshiriladi. Dahanimizni ko'kragimizdan uzmaganda boshimizni kindigimizga tekkizishga harakat qilamiz. Boshida

qattiq zo'riqishlarsiz, keyinroq biroz kuchlanish bilan har tomonga 10 martadan harakat qilamiz.

V) Boshni o'ng va chapga oxirigacha burish. Elka va bosh bir chizikda. Faraz qiling, siz - boyo'g'lisiz. Boshni bir tarafga asta bura boshlaysiz. Oxirgi nuqtaga etgach, yana bir necha millimetrga burishga harakat qiling. Qattiq zo'riqishlarsiz, har safar shu tartibda takrorlang. Esingizdan chiqarmang, siz haqiqiy boyo'g'li emassiz. Har tarafga 10 marotabadan harakat qiling.

G) Boshni aylana harakatlantirish. Quloqlaringizni elkalarigizga, boshingizni orqangizga, dahaningizni ko'kragingizga tekkizishga harakat qiling. Bu mashqlarning asosiy siri 1 va 2-mashqlarni yaxshi o'rganib, so'ng ularni birlashtirib harakat qilishdadir. Soat yo'nalishida - 15 marta, unga qarshi - 15 marta. Harakatlarning tekis va sokin bo'lishiga e'tibor qarating. Bir harakat uchun 4 sekund etarli.

D) Yuqori elka chizig'i (umurtqa pog'onasining faqat yuqori qismi ishtirok etadi) uchun mashqlar. Elkalarni oldinga, daxanni ko'krakka tomon cho'zing. Keyin elka va boshni 15 marta oldinga, 15 marta orqaga harakatlantiring. Har bir harakat uchun - 6 sekund. Daxanimizni ko'kragimizga tekkizamiz, shu holda kindik tomon harakat qilamiz. Umurtqa pog'onasining yuqori qismi kamondek egilishi kerak. Shu vaqtda elkalarimizni oldinga va bir-biriga tomon tortamiz. Elkalar ko'tarilib ketmasin. Xuddi shu tarzda to'xtovsiz orqa tomonga egilamiz. Avval bosh orqaga tiraladi, uni pastga tortamiz, keyin elkalarni orqaga va bir-biriga tomon tortamiz. O'z harakatlaringizdan lazzatlana biling. Mashq vaqtida oldinga – nafas chiqaramiz, orqaga — nafas olamiz. Erkin nafas oling.

Yuqori ko'tarish va pastga tushirish. Bunda bosh harakatsiz, umurtqa pog'onasi tik. Elkalarni tushirishda qo'llarni vertikal ravishda pastga bor kuchimiz bilan tortamiz. So'ng yuqori ko'taramiz, oxirgi nuqtaga etgach, yana ko'proq kuch bilan yuqori torting. 5-6 mashg'ulotdan so'ng harakatlar amplitudasi borgan sari ortib borayotganligiga guvoh bo'lasiz.

Aylana harakatlar (15 martadan), bir aylana uchun 1 sekund. Parvozni faraz qiling. Elkalarni hayolan g'ildirak deb faraz qilamiz va sekin-asta aylanani kengaytira boramiz. Hech bir zo'riqishsiz, tekis nafas oling. Umurtqa mog'onasini yoddan chiqarmang. Agar charchamagan bo'lsangiz, keyingi mashqqa o'tamiz.

Chapga va o'nga engashish. Bu mashqni tik turgan, qo'llarni tanaga qattiq jipslashtirgan holda bajariladi. O'ng qo'lingiz barmoklari uchini tovoningizga tekkizishga harakat qiling qo'llarni imkon qadar pastga tortamiz. Albatta qo'llaringizni tovonigizga tekkiza olmaysiz, ammo kerakli natijaga erisha olasiz, shuningdek, umurtqa pog'onangiz egiluvchan bo'ladi. Qo'llar tanadan ajralmagan holda egilganingizda, umurtqa pog'onasining yuqori qismi egiladi. Har

ikki tomonga 10 marotabadan egilish kerak. Egilganda nafas chiqariladi, tiklanganda nafas olinadi.

Shu mashqni takrorlaymiz. Faqat endi qo'llarning kaftigina tanaga yopishadi. Qo'llar to'g'ri. Bunda umurtqa pog'onasining o'rta qismi egiladi. 10 marta - o'ngga, 10 marta - chapga. Nafas olish va chiqarish avvalgi mashqdagi kabi.

Umurtqa pog'onasining o'rta qismi (ko'krak va bel) uchun mashqlar.

A) Oldinga egilish, xuddi burunni kindikka tekkizayotgandek. Bu mashq stul yoki polda o'tirgan holda bajariladi. Qo'llarimiz bilan stul o'rindig'ini ushlab, boshimizni kindik tomon cho'zamiz. Egilganda nafas chiqarib, tiklanganda nafas olamiz. Elkalarni to'liq tik holatga keltiramiz. Har bir mashq uchun 6-7 soniya. 10ta harakatni ortiqcha zo'riqishlarsiz bajaramiz. Boshimizni dumbaga tekkizishga harakat qilgan holda orqaga engashamiz. Umurtqani oldinga cho'zamiz va egilishni muttasil davom ettiramiz. 15ta harakatdan 2 marta.

B) Umurtqa pog'onasini o'z o'qi atrofida aylantirish. Ko'rsatmani diqqat bilan o'qib chiqing. Mashqlar o'tirgan holda bajariladi. Bosh va elka bir to'g'ri chiziqda. Elka va boshni o'ng tarafga oxirigacha buramiz, ana shundagina asosiy mashqlar boshlanadi. Elkalarimiz oxirgi nuqtaga etgach, to'liqinsimon silkinish harakatlari bilan yanada ko'proq santimetrlarni olishga harakat qilamiz. Bir burilishda 15 marta, keyin yana shuncha. Endi chapga burilib, yana 15 martadan 2 marotaba qaytaramiz. Nafasni tutib turmang. Bir burilishga 20 soniya, bir to'liqinsimon silkinishga 1 sekund. Erkin nafas oling.

Umurtqa pog'onasining pastki qismi (bel-dumg'aza qismi) uchun mashqlar.

A) Mashq tik turgan holda bajariladi. Oyoqlar elka kengligida, mushtlar buyrak ustida, tirsaklar orqa tomonda bir-biriga iloji boricha yaqinlashtirilgan. Mushtlar belga tiralgach, asta-sekin orqaga engasha boshlaymiz. Avval boshni, keyin belni engashtiramiz. Tarozini ko'z oldingizga keltiring. Mushtlaringiz markaziy o'q vazifasini o'taydi, bosh va elkalarigiz - tarozining bir pallasi, tananing pastki qismi va oyoqlar - ikkinchi palla. Ularni yoy misoli bir-biri tomon tortamiz. Oxirgi nuqtaga etgach, asosiy mashqlar boshlanadi. Vaziyatni o'zgartirmagan holda to'liqinsimon silkinib, yana bir qancha santimetrlarni olishga harakat qilamiz - 15 ta harakatdan 2 marta. Burilishlar vaqtida nafasni tutib turmay, egilganча tizzalarni bukmaslik kerak.

B) Bu mashq polda o'tirgan holda bajariladi. Qo'llar tizzada, oldinga engashiladi. Qo'llarni belning orqa tarafiga tirab, oldinga egilishni boshlaymiz. har doimgidek, oxirgi nuqtagacha egilgach, bor kuchimiz bilan yana bir necha santimetrga egilishga harakat qilamiz. Normaga ko'ra, o'z tizzalarimizga burnimizni tekkizishimiz kerak, undan narida burnimizni o'zimiz o'tirgan gilam

ustiga etkazishga tirishamiz. Agar dastlabki kunlarda burningiz tizzangizga etmasa, tashvishlanmang. Muntazam mashqlar natijasida bu hol bartaraf bo'ladi. 3 ta egilish (o'ng tizzaga, o'rtaga, chap tizzaga) 10 marta qaytariladi.

V) **Qo'llarni oldinga cho'zib, orqaga egilish.** Bu harakat tik turgai holda bajariladi. Oyoqlar elka kengligida, nafas olish erkin. Bu mashqda kuchlanish umurtqa pog'onasining barcha erlariga teng taqsimlanishi kerak. Qo'llarimizni yuqori ko'taramiz. Panjalarimizni bir-biriga qattiq chirmashtiramiz. Endi tizzalarni bukmay, egilishni boshlaymiz. Umurtqa pog'opasi ortiq egilmaydigan bo'lgach, yana biroz egilishga harakat qilib ko'ring. Barcha diqqat umurtqa pog'onasiga qaratiladi. 2 marta 15ta tebranishdan.

Qo'llarni ko'targan holda ikki tomonga egilish.

A) Mashq tik turgan xolla bajariladi. Elka va oyoqlar bir chiziqda. Xuddi oldinga mashq kabi bajariladi, faqat endi o'ng va chap tomonga egilish kerak. 15ta tebranishdan 2 marta. Nafas olish va chiqarish erkin.

B) Oyoqlar elka kengligida. Tovonlarning yon tomonini qarama-qarshi tarafdin ko'rishga harakat qilib ko'ring. Avval orqaga-o'ngga, keyin orqaga-chapga burilish kerak.

B) Endi orqaga qayrilib, tovonlarni ko'rishga urinib ko'ring. Yaxshiroq ko'rish uchun biroz orqaga egilish mumkin. Mana shu erdan kerakli harakatlar boshlanadi. Orqaga qayrilgach chap elkangiz bilan tebranma harakat qilish orqali oyoqlaringizni qimirlatmay, o'ng oyog'ingizni orqa va tashqari tomondan ko'rishga intiling. Bundan maqsad: umurtqa pog'onasini o'z o'qi atrofida aylantirib, uning egiluvchanligini oshirish, 15ta harakat bilan 2 marta. Nafas olish - erkin.

G) Mashq gilamchada o'tirgan holda bajariladi. Oyoqlarni ikki yonga uzatasiz. Nafas chiqarishda o'ng, chap oyoqqa va oralik joyga iloji boricha ko'proq egilasiz. Kaftlarni ko'krakka qo'yib, o'ng elkani o'ng tizzaga tekkizishga harakat qiling. Keyin chap elkani chap oyoqqa. Bu har ikki tomonga, o'n martadan bajariladi. Bu mashqlarni bajarayogganda, albatta, elkalarni burish kerak. Vaqt o'tishi bilan tizzangizga elkaning orqa tarafini tekkizishga ham harakat qiling. Ammo qattiq tirishmang.

D) Endi xuddi shu mashqni takrorlang, faqat elkangizni oyoqlaringizning barmoqlariga tekkizishga harakat qilib ko'ring.

Umurtqa pog'onasining egiluvchanligini oshirishga mo'ljallangan mashqlar tugadi. Yana bir bor uqtiramiz, mashqlarni qunt va o'zingizga muhabbat bilan bajaring. Shundagina yaxshi natijalarga erishasiz.

2. Piyoda yurish. Eng oddiy sog'lomlashtiruvchi mashg'ulot. Bu mashg'ulotni har bir kishi har qanday sharoitda ham bajarishi mumkin. Yurish yurakni mustahkamlab, ichki a'zolar faoliyatini, organizmda modda almashinish jarayonlarini yaxshilovchi mashg'ulot. Mashg'ulotning qulaylik tomonlari shundaki, bunda yurak va a'zolarga bo'ladigan yuklamalar hech qachon jiddiy havf tug'dirmaydi. Kishi yurish tezligini yurak holatiga qarab tezlashtirishi yoki sekinlashtirishi mumkin. Shunpng uchun bo'g'imlar kasalliklarining surunkali shakllarida, infarqtdan keyin yoki yurak faoliyati buzilishlarida sekin va uzoq vaqt

davomida yurish yaxshi sog'lomlantiruvchi natijalar beradi. Yurish tezligi hamda masofasini kishi o'zining ahvoliga qarab belgilaydi. Yurish mashg'uloti uchun yo'llar, yo'laklar, daryo hamda dam olish zonalari, tog' va qir yon bag'irlari yoki shunchaki so'qmoqli dalalar ham bo'laveradi. Yurishda asosiy talab - qulay oyoq va ust kiyimi, yuradigan yo'l bilan oldindan tanishish yoki rejalashtirish.

3. Yugurish. Qadimda (Yunoniston) "Kuchli bo'lay desant - yugur, chiroyli bo'lay desang – yugur, aqlli bo'lay desang – yugur", deb qoyaga o'yib yozilgan yozuv bor. Bu yozuv ajdodlarimizning juda qadimdan yugurishning sog'lomlashtirish xususiyatlaridan habardor bo'lganliklarini bildiradi. Shuning uchun yugurishga hozirgi kunda ham sog'lomlashtirishning eng samarali vositasi sifatida qaraladi.

Gap shundaki, yugurishning tur va darajalari juda ko'p. Bizning uchun esa eng muhimi sog'lomlashtiruvchi yugurish hisoblanadi. Chunki yugurish sog'lomlashtiruvchi yugurishdan juda katta farq qiladi. Yugurishdagi asosiy ko'rsatkich masofa. Ya'ni kishi bunda ma'lum vaqtda ma'lum masofani bosib o'tishga harakat qiladi. Bunga sport maqsadlarida qo'llaniladigan yugurish turlari kiradi. Sog'lomlashtiruvchi yugurishda esa asosiy ko'rsatkich masofa bo'lmasligi kerak. Bunday asosiy ko'rsatkich mayda va lo'killab qadam tashlash yo'li bilan badanga beriladigan silkinishlar sonini oshirib borish. Shuning uchun sog'lomlashtiruvchi yugurishda tezlik hisobga olinmaydi. Bunday asosiy ko'rsatkich yugurish vaqti bo'ladi. Yugurish vaqti esa organizmning ahvoliga qarab belgilanadi. Bunday yugurish organizmga atigi 20 % yuklama beradi, xolos. Shuning uchun na yurak faoliyatiga, na nafas a'zolari ishiga ortiqcha havf tug'dirmaydi. Shunday bo'lsa-da, boshlang'ich davrlarda yugurish vaqtini oz-ozdan ko'paytirib borish tavsiya etiladi. Masalan, avvaliga siz 2-3 daqiqa yuguring, keyin 2-3 daqiqa sekin yurib, nafasni rostlab, charchoqni yozgandan yana 2-3 daqiqa sekin yuguring. Shu zaylda bir kun-a ertalabdan bu ishni bir necha marotaba takrorlash mumkin. Deylik, siz shu tartibda yarim soatcha shug'ullandingiz va engil charchashni his qildingiz. Shunday yuklamada kamida bir hafta ishlang. Undan keyin yugurishlar vaqtiga yana 5-10 daqiqa qo'shing. Bu yuklama bilan ham bir hafta ishlang. Shu zaylda har kuni ertalab o'zingizga mos yugurish me'yorini belgilang va shunday shug'ullanishni davom qildiring. Shuni yaxshi bilingki, yugurish vaqtida sizda ortiqcha terlash, nafas etishmasligi, yurakning dukkilab urishi, yurak yoki ko'krak sohalarida og'riq kabi holatlar bo'lmasligi kerak. Agar yuqoridagi holatlarning birontasi bo'lsa ham, bu sizning yuklamani noto'g'ri belgilaganingizdan nishona. Bunday holatlarda sizning ishingiz yuklamani - yugurishlar vaqtini kamaytirishdan yoki yana biroz vaqt sekin yurishga o'tishdan iborat.

Yugurish uchun ham yo'laklar, yo'llar, dam olish zonalari, daryo, ko'l bo'ylari, tog' yoki qir yon bag'irlari bo'laveradi. Bunda asosiy talab yuguradigan yo'lingizning holati bilan oldindan tanishib qo'yish.

4. Qo'shimcha sog'lomlashtiruvchi tadbirlar.

Sayr qilish. Bu ko'cha, istiroxat bog'i, jamoat joylari, ko'l va daryolar bo'yi va shu kabi joylar bo'lishi mumkin. Sayr vaqtida kishi yurishda shoshilmaydi. Goh to'xtab, goh o'tirib, goh yurib, suhbatlashib, sayr davom qildiriladi. Odatda sayr vaqti 30-40 daqiqacha davom etadi. Uyquga yotishdan oldin engil hordiq chiqarish va asablarni tinchlantirish, ovqatdan keyin uning hazmini engillashtirish maqsadida sayr qilinadi.

Xo'jalik ishlariga qarashish. Dehkonchilik, bog'dorchilik, gulchilik, chorva va shu kabilarga ko'maklashish xo'jalik iqtisodini ta'minlash va yaxshilash bilan birga salomatlikni ham mustahkamlab, qilgan ishingiz yoki ko'rsatgan yordamingizdan ma'naviy qoniqish hosil qilib ruhiyatingiz ham yaxshilanadi.

Muzeylar, ko'rgazmalar, hayvonot bog'i, kino, teatr, tsirk, istiroxat bog'lari. Bular ham juda yaxshi sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar. Bu erlarda yurish vaqtida organizm nafaqat jismoniy yuklamalar oladi, balki ko'ngilli hordiq, his-hayajonni qo'zg'ovchi san'at asarlari ta'sirida asablaringiz dam olib, kayfiyatingiz yaxshilanadi.

Ot yoki eshakda yurish. Bunda kishi badani bevosita harakatda qatnashmasa ham, ot yoki eshakda o'tirgandagi engil silkinishlar tanangizdagi modda almashinish jarayonlarini faollashtirib turadi. Shuning uchun ot yoki eshakni organizmga engil silkinishlar beradigan qilib haydagan ma'qul. Bu silkinishlar ichki a'zolar, mayda qon tomirlar ishini yaxshilab, salomatlikni mustahkamlashga hizmat qiladi.

Velosipedda yurish. Bo'g'im kasalliklari bilan og'riydiganlar va keksalar uchun velosipedda harakat qilish eng foydali mashg'ulot hisoblanadi. Soatiga 15-20 km tezlik bilan harakat qilish eng qulay va chiniqtiruvchi tezlik hisoblanadi. Velosipedda sayr qilishning afzalliklari bilan birga, o'ziga xos muammolari ham bor. Birinchidan, velosiped malakali boshqarishni talab qiladigan transport vositasi. Ikkinchidan, velosiped uchun tekis, ravon va qulay yo'l kerak. Transport harakatlari zich bo'lgan joylarda velosipeddan foydalanishning havflari bor. Agar yuqoridagi muammolarni ijobiy hal qilish mumkin bo'lsa, velosipeddan sog'lomlashtiruvchi vosita sifatida foydalansa bo'ladi.

Sport o'yinlari. Nomidan ham ma'lumki, sport o'yinlarida kishini qiziqtiruvchi, ma'lum bir ko'rsatkichlarga undovchi, harakatidan yuqori natijaga erishib, do'stlari, tengqurlari, mahallasi, tumani, viloyati, boringki, davlat va jahon

miqyosida uning shaxsini ulug'lab, obro'-e'tiborini yuksaklarga ko'taruvchi va oqibatda unga ma'naviy xuzur-halovat baxsh etuvchi imkoniyatlar beradi. Sport o'yinlaridagi ko'rsatkichlar esa faqatgina mustahkam sog'liq, bo'g'imlarning egiluvchanligi, mushaklarning kuchi va epchilligi, yurak, o'pka va shular kabi hayotiy muhim a'zolarining chidamliligi hisobiga bo'ladi. Sport yaxshi natijalarga erishish uchun ham biz yuqorida eslatib o'tgan sog'lomlashtiruvchi mashqlar bilan muntazam shug'ullanib borishimiz kerak bo'ladi. Lekin sport bilan bo'sh vaqtni o'tkazish va salomatlikni mustahkamlash maqsadida shug'ullanish bilan, undan sportning biron turi buyicha yuqori natijaga erishish yoki uni o'ziga kasb qilib shug'ullanish orasida juda katta farq bor. Sport o'yinlari bilan salomatlikni mustahkamlash maqsadida shug'ullanadigan kishi undan biron bir ko'rsatkichni ko'zlab musobaqalarda qatnashmaydi, balki engil shug'ullanib, hordig'ini chiqaradi. Sportni kasb qilgan kishi ko'rsatkichlarini yaxshilab borish hisobiga o'zini jiddiy musobaqalarga tayyorlaydi. Musobaqa esa badan imkoniyatlarini to'la sarf qilish hisobiga bo'ladi. Chunki bu - kurash, musobaqa, g'alaba qurbonsiz bo'lmaydi, deganlaridek, ayrim hollarda bu kurash ko'ngilsizliklarga olib kelishi ham mumkin. Bunga tarixda va kundalik hayotda katta sport yo'lida og'ir jaroxatlar olib mayib-majrug' va hatto qurbon bo'lgan sportchilar hayoti yaqqol misol bo'la oladi. Sportning futbol, voleybol, xokkey, tennis turlari hammabop bo'lganligi uchun ular bilan badanni chiniqtirib, bo'sh vaqtlarni ko'ngilli o'tkazishda foydalanishni maslaxat beramiz.

Sog'lomlashtirish markazlari hamda trenajyorlardan foydalanish.

Hozirgi kunda bo'g'imlar harakatchanligi va mushaklarga zo'riqish beruvchi trenajyorlar, gimnastika majmualari, gimnastika mashqlari, massajxonalari, suv havzalari, hammomlar va shu kabilar bilan ta'minlangan sog'lomlashtirish markazlari tashkil etilib, aholiga hizmat ko'rsatilmoqda. Shubxasiz, bundan ko'zlangan maqsad biznes, ya'ni daromad orttirish. Bu muassasalar hizmatidan foydalanish ham salomatlikni mustahkamlashga katta yordam beradi. Lekin bu muassasalar hizmatidan foydalanish uchun xududiy yoki iqtisodiy muammolar tufayli hammada ham imkoniyat bo'lmasligi mumkin.

Raqs tushish. Raqs, nafaqat badanga jismoniy zo'riqish beradi, balki kishining ruhiy lazzat olishi bilan ham juda yaxshi sog'lomlantiruvchi tadbir. Deyarli barcha raqslar bo'g'imlarning o'ynashi, mushaklarga zo'riqish, badanga silkinishlar berishi bilan bog'liq bo'lganligi uchun u ortiqcha og'irlikni yo'qotib, egiluvchanlik, epchillik, mushaklar tarangligi kabilarni yaxshilaydi. Dilga xush yoqadigan musiqalar hisobiga esa asablar tinchlanib, kishi yaxshi orom oladi. E'tibor qilayotgan bo'lsangiz, milliy madaniyatimizda ham qo'shiqlarni qo'shiq mazmuniga mos harakatlar bilan ijro qilish rusum bo'lmokda. Bu ham yaxshi

hislat bo'lib, qo'shiq ijrochilarini ixcham, qomatli, chiroyli va nihoyatda sog'lom bo'lishini ta'minlaydi.

Sayohat. Sayoxat vaqtida avtobus, poezd, samolyot, mehmonxona, muzey va diqqatga sazovor joylarni tomosha qilish, joylashish, ko'chish, aylanishlar hisobiga mushaklar engil darajada jismoniy yuklamalar oladi. Ishdan, oiladan uzoqda bo'lish hisobiga asablar tinchiydi. O'zga yurtlar, ularning madaniyati va urf odatlari bilan tanishish hisobiga kishi ma'naviy oziq oladi, har kungi aylanishlardan keyin ma'lum tartibga ko'nikasiz. Vaqtida uxlab yaxshi xordiq chiqarasiz. Lekin sayoxatda soat kengliklari qancha ko'p kesib o'tilsa, sizda shakllangan biologik rejim, iqlim o'zgarishlari, o'zga xalqlarning milliy taomlariga moslashish ko'nikmalari qiyinlashishi mumkin. Yoshi ancha joyga borib qolgan keksa kishilar uchun bu hol sezilarli qiyinchilik paydo qilishi mumkin. Shuning uchun sayoxat yo'nalishini belgilashda bularni hisobga olish lozim bo'ladi.

Tog', dala sayri, baliq ovi va shu kabilar. Bular ham shubxasiz, juda kuchli sog'lomlashtiruvchi tadbir. Ochiq havo, tog', dala sayri, tabiat go'zalligi, daryo, ko'l va suv havzalari, ularda cho'milish - hammasi dilni yayratib, hordiqni chiqaradi, asablar tinchligi va engilgina charchash hisobiga kishi kechqurun yaxshi uxlaydi. Tanadagi ortiqcha yog'lar sarf bo'ladi. Bo'g'imlar egiluvchanligi ta'minlanib, ichki a'zolar faoliyati yaxshilanadi. Lekin, dala, tog' sayrini hech qachon ovqat xo'rlikka aylantirmaslik kerak. Bizda shakllangan odatga ko'ra, ko'pchilik, dalada ochiq havoda sayr va yuklamalardan ishtaxaning yaxshilanishi hisobiga uni ovqatxo'rlikka aylantirish rusum bo'lmoqda. Esingizda bo'lsin, har qanday harakat, jumladan, dala sayri va cho'milishlardan ham ko'zlangan maqsad bo'g'imlar, mushaklar va a'zolarga zo'riqishlar berish hisobiga tanadagi ortiqcha yog'larni sarflashga, ichki a'zolar va to'qimalarda o'tirib qolgan chiqitlardan tozalanishga hizmat qilishi kerak. Shundagi bu tadbirlar sog'lomlashtiruvchi natija beradi.

Cho'milish, suzish, ustdan suv quyish, badanni ho'l mato bilan artish. Bu mashg'ulotlarda ham badandagi barcha mushaklar qatnashadi. Suv va harorat o'zgarishlarining teridagi nerv oxirlariga ta'siridan tomirlar chiniqadi, asablar mustahkamlanadi. Bir soatlik suzish davomida kishi shuncha vaqt sekin yugurgandagiga qaraganda ancha ko'p energiya sarf qiladi. Cho'milishlar orasida tanani quyoshda toblash yaxshi sog'lomlashtiruvchi ahamiyatga ega. Lekin cho'milish va quyoshda toblanish vaqtlarini havoning harorati va quyosh nurlarining faolligini hisobga olgan holda oz-ozdan ko'paytirib borish lozim bo'ladi. Cho'milish va toblanishning umumiy vaqti bir soatdan oshmasligi kerak. Bunda cho'miladigan suvning tozaligi, cho'milish joyining havfsizligi, o'zingizni suzish imkoniyatlaringiz - hammasini extiyot nuqtai nazaridan o'ylab ko'rishingizni tavsiya qilamiz.

Uy sharoitida ustdan suv quyish yoki badanni ho'l mato bilan artish juda yaxshi tadbir. Bu ishni suvning haroratini asta-sekin kamaytirish bilan boshlash kerak. Aks holda sovuq suv ta'sirida shamollab, har xil virusli kasalliklarga duchor bo'lishi mumkin.

Keyingi vaqtlarda rusum bo'lib borayotgan hammomlar va ulardagi bug'xonalarda bo'lish, yuqori harorat va terlash hisobiga badanga kuchli tozalovchi ta'sir ko'rsatishi bilan bir qatorda badanni bo'shashtirib, uning ichki muhitini ancha susaytirib qo'yadi. Bunday muolajalardan keyin, ayniqsa qish oylarida ochiq havoga chiqish yomon oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun bunday muloxazalarga keng o'rin berishni maslaxat qilmaymiz.

Va nihoyat, uyda suv keltirish, choy qo'yish, idishlarni olib qo'yish kabi o'zingizga tegishli va shu bugungacha ayolingiz yoki farzandlaringizga buyuradigan ishlarni o'zingiz bajaring. Ish joyingiz 3 kilometrdan uzoq, bo'lmasa, shahar transporti yoki shaxsiy mashinangizdan foydalanmang. Hizmat vazifasi yuzasidan yoki kundalik zaruratdan korxona, muassasa hamda mehmondorchiliklarga, jumladan, bozor, do'kon va shu kabilarga bordi-keldi ishlarini piyoda bajarishga harakat qiling. Ko'p qavatli joylarda beshinchi qavatgacha liftlardan foydalanmang.

Xullas, har kungi turmushingizni harakatlar bilan to'ldirishni ilojini qiling. Bular sizni asta-sekinlik bilan harakatli turmush tarziga o'tishingizga yordam beradi. Buning o'zi salomatlik demakdir. Zero, harakatchanligi tufayli xat tashuvchi (pochtalon)lar dunyoda eng uzoq umr ko'ruvchi kasb kishilari hisoblanadilar.

5. Kundalik turmushga harakat va sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni kiritishning asosiy talablari.

Deylik, siz harakatlarning salomatlikni mustahkamlashiga ishonch hosil qilgandan keyin, sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanishga qaror qildingiz. Bu ishni boshlashdan oldin ma'lum bir tayyorgarliklarni ko'rish kerak. Bular quyidagilardan iborat:

Uyalish yoki andisha kayfiyatlaridan ozod bo'lish. Ushbu talabni birinchi qo'yayotganimizning sababi shundaki, bizning xalqimiz, kattalar, ayniqsa, sharq ayollari uchun xos bo'lgan eng katta ruhiy to'siq - ertalab ko'cha yoki maydonlarga chiqib, jismoniy mashg'ulotlar qilish yoki yugurishga ko'pchilik or qilishi, uyalib, andisha qilishi. Bu nihoyatda zararli odat va mutlaqo asossiz andisha. Aslida sog'lik yo'lidagi har qanday harakat xuddi badanni himoya qilish uchun kiyim kiyib, organizmga zaruriy energiyani ta'minlash uchun ovqatlangandek mutlaqo tabiiy hol. Shuning uchun, kishi ertalabki yurish, yugurish, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ham tabiiy hol, hayotiy zarurat deb qarashi kerak.

Ustga, oyoqqa kiyim tanlash. Ko'cha yoki uy kiyimlari sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanishda noqulayliklar tug'diradi. Shuning uchun bu ishlarga mo'ljallangan mahsus kiyimlardan foydalangan yaxshi. Kiyimlar keng, ob-havo sharoitlariga mos, badanga ziyon qilmaydigan bo'lishi kerak. Yoz oylarida engi kalta chitdan tiqilgan ko'ylak, ishton, qish oylarida esa qalin va tig'iz materiallaridan tayyorlangan sport formalari yaxshi. Oyoqqa krasovka yoki keta, boshga jundan to'qilgan bosh kiyimi. Har gal shug'ullangandan keyin kiyimlarni shamollatib quritishni odat qilish kerak.

Shubhasiz, ular vaqti-vaqti bilan yuvilib, tozalanib turilishi lozim. Sport kiyimlari kishining doimiy hamrohi bo'lishi kerak. Ularni xatto safarlarda ham olib yurish va shug'ullanish mumkin. Bu kishining sog'lom turmush tarzi yo'lga kirganligini va unga e'tiqodini bildiradi. Demak, sport kiyimlariga kishi salomatligi hamda har kungi ishchanligini ta'minlovchi muhim vosita va qadrdon narsa sifatida qarash kerak.

Ertalabki mashg'ulotlar manzili va yo'lini belgilash. Biz taklif qilgan chigallarni yozuvchi yoki yog mashqlari bilan shug'ullanmoqchi bo'lganlar uchun uy sharoiti - keng tinchroq xona, ayvoncha, hovli ham bo'laveradi. Lekin yurish, yugurish va jismoniy mashqlar uchun keng va bahavo joy, yo'llar va yo'laklar talab etiladi. Bu - istiroxat bog'lari, dam olish joylari, jamoat markazlari, ko'l, daryo bo'ylari yoki tog', dala yonbag'irlari bo'lishi mumkin. Bu joylar chang, chiqindi va shahar transporti qatnovlaridan chetroqda bo'lgani ma'qul. Yugurmoqchi bo'lgan kishi yo'lida uchrashi mumkin bo'lgan o'ra, chuqur, uyum kabi noqulayliklarning oldini olish uchun yo'l bilan oldindan tanishib chiqishi kerak. Notanish shahar yoki joylarga borganda adashib qolish havfi bo'lganligi uchun burilishlar va asosiy binolarni, xususan yashayotgan mehmonxonaning nomini esda saqlab qolishga harakat qilish kerak. Muntazam shug'ullanishda ertalabki mashg'ulotlarni bajaradigan joy va yo'laklar kishi uchun qadrli va sevimli joylar bo'lib qoladi. Chunki kishi haqiqiy sog'lik va hayotiylikni shu erlardan olayotganini teran anglab boradi.

Kishining o'zidagi mavjud dangasalik va ishonchsizlikni har doim engib borishi. Bir-ikki kun ertalab turib, mashqlar qilib, ochiq havoda yurib, yugurib shug'ullangandan keyin balanda, mushaklarda va bo'g'imlarda ozgina og'riq va noqulayliklar bo'lishi mumkin. Bu, eng avvalo, yuklamalarning noto'g'ri belgilanganligi oqibati. Ikkinchidan, badanning oldindan harakatsizlikka o'rganib qolganida. Bunday holat kishida sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarga ishonchsizlik paydo qilish mumkin. Shuning uchun darxol ularni to'xtatishga shoshilmasdan, yuklamalarni kamaytirib, shug'ullanishni uzluksiz va izchil davom qildirish kerak. Bu yo'ldagi yana bir muammo - dangasalik. U ham kishini har doim yo'ldan urishi mumkin.

Shu bilan birga, kishining sog'lom harakatlarini tushunmaydiganlar, noto'g'ri baholovchilar va xattoki, uning ustidan kuladiganlar ham topilishi mumkin. Shubhasiz, ular salomatlik masalalarida tushunchalari bo'lmagan yoki o'z sog'liklariga mas'uliyatsiz, o'zi bulariga yashayotgan odamlar bo'ladilar. Shuning uchun, har doim sog'lom fikrlarga tayaning, to'g'ri va noto'g'ri harakatlarni farqlab, dangasalik va ishonchsizliklarni engib borishga harakat qilish kerak bo'ladi.

6. Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulolar bilan shug'ullanishning asosiy talablari.

Asta-sekinlik hamda ortiqcha zo'riqlashlarning bo'lmasligi. Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlardagi harakat turlari sizning kundalik turmush bilan bog'liq, harakatlardan farq qilib, ulardan ko'zlangan maqsad badandagi ko'pgina bo'g'imlar va mushaklar tizimini harakatga keltirishdan iborat. Shuning uchun bu mashg'ulotlar vaqtida uzoq vaqtlar harakatsiz, zo'riqlashsiz qolib ketgan ayrim mushaklar hamda bo'g'implarning paylari cho'zilishi yoki ortiqcha charchashdan toliqishi mumkin. Mashg'ulotlar vaqtidagi harakatlar badan imkoniyatlaridan ortiqcha bo'lsa, u ertasiga bo'g'implarda, mushaklarda og'riklar bo'lishiga sabab bo'ladi. Bu hol mashg'ulotlarga tanqidiy fikr paydo qilishi mumkin. Shuning uchun har bir harakat vaqti va zo'riqlash kuchini oz ozdan, asta-sekinlik bilan oshirib borishga harakat qilish kerak. Dastlab oddiyroq mashqlar majmui bilan kamida bir hafta ishlab, undan keyingina harakatlarga qo'shimcha vaqt, yuklama hamda mashqlar turi qo'shib boriladi. Bular bilan ham bir hafta ishlash kerak. Masalan, chigallarni yozish mashqlarida taklif qilingan harakatlar sonini dastlabki davrlarda 19-20 ta emas, 3-5tadan, badan qismlarini ma'lum bir holatda ushlab turish vaqtlarini 8-10 soniya emas, balki, 1-2 soniyadan boshlash, har haftada harakatlar soni va vaqtini oz-ozdan oshirib borish.

Uzluksizlik va izchillik. Kundalik turmushingizga kiritgan mashg'ulotlar ma'lum bir davr yoki biron-bir ko'rsatkichga erishguncha bo'lmasdan, balki har kuni va butun umr shug'ullanishga mo'ljallanishi kerak. Harakatlar dasturini shunday tuzish kerakki, ularni har kuni, har qanday sharoitda - qishda ham, yozda ham, safarda ham, bajarish mumkin bo'lsin. Shundagina kishi salomatlik va ishchanligingizni uzoq yillarga ta'minlagan bo'ladi. Shuning uchun, bu ishda uzluksizlik va izchillik nihoyatda muhim ahamiyatga ega.

Har bir kishini o'zi uchun lozim bo'lgan harakatlar turi va yuklamalarini belgilashi. Sog'lomlashtirish maqsadida taklif qilinadigan harakatlar, tadbirlar, uslublar shu darajada ko'pki, ularning barchasini qo'llashga harakat qilish, kishini toliqishga, natijada jismoniy harakatlarga tanqidiy qarashga va xattoki, sog'lik uchun havfli holatlarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun kundalik turmushingizda shug'ullanadigan harakat turlari va mashqlar sonini behisob orttirib borishga harakat qilmaslik kerak. Kundalik shug'ullanadigan mashq yoki mashg'ulotlar kishi badanidagi barcha bo'g'implarning chigalini yozib, mushaklarga engilgina charchash bersa bas.

Yurish va yugurish me'yorini belgilashda asosan organizmning holati va kishinipg o'zini sezishi asosiy mezon hisoblanadi. Umuman yugurish tezligi bir xil, tanaga engil silkinishlar beradigan bo'lishi kerak. Yugurganda ozgina terlash va engil charchashning bo'lishi normal holat hisoblanadi va shu yuklama kishi uchun me'yor bo'lishi kerak. Kishi hech qachon oldiga falon km masofaga yoki falonchi bilan teng yuguraman, degan vazifani qo'ymasligi kerak. Yurish va yugurish tezligi hamda vaqti har bir kishi uchun mutlaqo shaxsiy hamda o'ziga xos bo'lishi kerak. Yurish hamda yugurish vaqtida yurak, ko'krak va boshda og'riq paydo bo'lsa, yurishni sekinlatish yoki turib dam olish kerak. Bu yuklamaning noto'g'ri belgilanganligidan dalolat beradi. Albatta sog'lom turmush tarziga o'tgandan keyin ichkilikbozlik, kashandalik, tunlari o'tirib ulfatchiliklar qilish to'g'ri kelmaydi.

Asosiy mashg'ulotlarni har doim qo'shimcha sog'lomlashtiruvchi tadbirlar bilan to'ldirib borish. Bu deganimiz, bo'sh vaqtlarni biz yuqorida eslatib o'tgan sport o'yinlari, uy-ro'zg'or ishlari, madaniy tadbirlar hisobiga to'ldirish. Masalan, shanba, yakshanba kunlari dala ishlari, tog' sayri, sport to'garaklari bilan shug'ullanish. Bayramlarda istiroxat bog'lari, muzeylar, ko'rgazmalar, kontsertlarda bo'lish. Mehnat ta'tillarida turistik sayoxatlar tashkil etish va h.k.

Shuni bilingki, bo'sh vaqtlar agar oqilona foydalanilmasa, bu eng havfli vaqt hisoblanadi. Xalkimiz o'rtasida shakllangan barcha zararli odatlar - ovqatxo'rlik, dangasalik, ichkilikbozlik, kashandalik, giyohvandlik - bularning barchasi bo'sh vaqtlardan noto'g'ri foydalanishni oqibatlar. Shuning uchun bu vaqtlarni har doim foydali mehnat va salomatlikni mustahkamlovchi tadbirlar bilan to'ldirishni rejalashtiring. Yuqorida ta'kidlaganimizdek harakatlar ovqatliklar va oziq moddalarning parchalanishini tezlashtiradi. Bu jixatdan olib qaralganda harakatlar ovqatlanishiga teskari omildek bo'lib ko'rinadi. Aslida, u ovqatliklarni kishi organizmida oziqqa aylantiruvchi omil. Chunki, ovqatliklar shu harakatlar ta'sirida yaxshi parchalanib, a'zolar va to'qimalar hayotiyiligini ta'minlaydi. Demak, ovqatlanish hamda harakat inson hayotining eng muhim talabi bo'lib, bularning bir-birlariga nisbatan me'yoriy ko'rsatkichlari yoki mutanosibligining buzilishi, inson salomatligi uchun havfli vaziyatlarga olib keladi. Shuning uchun, ovqatlanish va harakatga inson hayoti va salomatligining asosiy sharti sifatida qarab, bu ikki omilga nihoyatda talabchan bo'lishimiz kerak.

Takrorlash uchun savollar:

1. Harakatlarning salomatlikni ta'minlash va mustahkamlashdagi roli.
2. Chiniqish deganda nimani tushunasiz?
3. Charchashning toliqishdan farqi nimada?
4. Harakat turlari haqida iimani bilasiz?
5. Asosiy sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni aytib va sharxlab bering.
6. Qo'shimcha sog'lomlashtiruvchi tadbirlarni bilasizmi?
7. Kundalik turmushga harakat va sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni kiritishning asosiy talablari nimalardan iborat?
8. Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanishning asosiy talablari nimalardan iborat?

5-mavzu: STT ni shakllantirishda organizmning chiniqtirish jarayonlarini ahamiyati.

Reja:

- 1. Organizmni chiniqtirish jarayonlarining ahamiyati.**
- 2. Organizmni chiniqtirish muammolari.**
- 3. Organizmda paydo bo'ladigan issiqlik energiyasi.**
- 4. Havoning chiniqtirishdagi ahamiyati.**
- 5. Organizmni chiniqtirishda terini namlangan sochiq bilan artishning va cho'milish muolajalarining ahamiyati.**
- 6. Organizmni chiniqtirishda quyosh nurining roli**

1. Organizmni chiniqtirish jarayonlarining ahamiyati.

Darxakikat, tabiatning inson uchun bergan in'omi — salomatlik. Sog'lom tanda —sog' akl degan naklni hech kachon esdan chiqarmaslikning o'zi aql-idrokdan darak beradi. Shuni aytish zarurki, tibbiyot kanchalik yuqori darajaga etgan bo'lmasin, insoniyatni ko'p kasalliklardan xalos qilolmaydi. Ammo, inson, qandaydir xastalikka duchor bo'lib qolsa, vrachlar davolay olmaydigan holatda ham ulardan davolashni iltijo qilib, talab etadilar.

Shuning uchun ham, ota-bobolarimiz doimo bir gapni uqtiradilar, ya'ni sen yoshing ulgayguncha sog' bo'lishni istasang, yoshligingdan sog'ligingni saqlashga harakat qil.

Demak. har bir yosh avlod, o'smirlar, balog'atga etmaganlar, o'zoq vaqt nima kilsam ekan, deb xayol surib o'tirmasdan, tabiat kuchog'ida faol, harakatchan bo'lib, organizmni tobora sog'aytiradigan omillardan oqilona foydalanishga ahd qilmog'i zarur. Ya'ni faol sog'lom turmush tarzida yashashni, organizmni yoshlikdan chiniqtirish, fizqo'ltura va sport bilan shug'ullanishni, shaxsiy va jamoa gigiena koidalarini saqlashga, qo'yingki, aql-idrok bilan organizmda kechadigan sog'lom hayotiy jarayonlarga hamohang bo'lishni ta'minlamoq maksadga muvofik bo'ladi.

Qanday qilib? Insonning sog'lom turmush tarzi, deganda nima ko'zda tutiladi? Sog'lom turmush tarzi inson organizmi rivojlanishini va sog'ligini mustaxkamlaydigan, ish qobiliyatini yaxshilaydigan, o'zoq umr ko'rish, sog'lomlashtirishning kompleks choratadbirlaridir.

Sog'lom turmush tarzining eng asosiy elementlari — bu insonning samarali mehnat faoliyati, eng maqbul harakat rejimi, shaxsiy gigiena qoidalariga mukammal rioya qilish, ratsional ovqatlanish, zararli odatlarni organizmga yaqinlashtirmaslik, eng asosiysi, organizmni qonun-qoidalarga buyso'ngan holatda chiniqtirmokdir.

Biz tabiat qo'ynida yashar ekanmiz, organizmimizga turli omillar o'z ta'sirini ko'rsatmay qo'ymaydi. Jumladan, kimyoviy moddalar, fizik jarayonlar, biologik omillar va qolaversa, ijtimoiy omillar ta'siri ham oz emas.

Shuni aytish zarurki, inson organizmiga ta'sir etuvchi mehnat jarayonlari katta rol o'ynaydi. Inson hayotida mehnat bo'lmasa, inson bilan tabiat o'rtasidagi modda almashinish jarayonlari bo'lmas edi, bu mehnat asosiy shartlaridan biridir.

Agar mehnat jarayoni bo'lmasa, insonning hayotiy jarayoni ham bo'lishi mumkin emasligini olimlar allaqachonlar isbotlab berishgan. Mehnat, bu sog'lom tananing ajralmas extiyojidir.

Agar biz tarixiy-ilmiy adabiyotlarga e'tibor bersak, statistik faktlar shuni ko'rsatadiki, hamma umri boqiyalar mehnatsevar insonlardir. Inson, mehnatsevar bo'lsa, bor kuchini yangiliklar yaratishga sarflasa, yuragida o't chaqnab turganda ilhomlanib, serg'ayrat bo'lib ishlasa, shunday yo'l bilan o'z maqsadiga erishsa, insondagi baxtililik ko'zga tashlanadi, chunki u baxtiyor, xursand, mo'ljallangan ishini oxiriga etkazdi, g'alaba qildi. bu esa, yana katta baxt, umr boqiylikning asosiy mezon.

Mehnat qilishning zaminida, qanday ish bajarilishidan qat'iy nazar - harakat, harakatlanish yotadi. Harakat bu — rivojlanish, organizmning rivojlanish qonuniyatlari zamini, organizm sog'ligini mustahkamlovchi asosiy omillardan biri.

Mehnat, organizmning to'g'ri rivojlanishiga, to'g'ri harakat ko'nikmalarini o'zlashtirishga yordam beruvchi eng asosiy omildir.

Frantsuz olimi B. Paskal fikricha, «Inson uchun eng yomon, chidab bo'lmaydigan jarayon uning tinchligi, endi hech narsa, ya'ni extirosalar aysh-ishratlar, biror ishlar bilan shug'ullanish, biror ish bilan band bo'lish yo'llari bilan ta'sir etib bo'lmaydigan holatidir. O'shanda u o'zini tashlandiq, e'tiborsiz, zaif, qaram ekanini tushunib etadi».

Inson ruhiyatida bunday holatlar bo'lmasligi uchun, qandaydir holatda ham u o'zini kuchli, baquvvat, engil tez-kor harakatlanuvchi, chidamli jismoniy sifatga ega bo'lmoqlikni taqozo etadi.

Shuning uchun, biz o'zimizning kun tartiblarimizni, rejamizni to'zayotganimizda, ma'lum vaqtni, uning davomiyligini jismoniy faol harakatga sarflashni unutmasligimiz juda zarur, jumladan, ma'lum bir vaqtni sog'lomlashtirish va unga tayyorgarchilikka ajratish kerak bo'ladi. Tizimli ravishda maromida jismoniy badantarbiya bilan shug'ullanilsa, albatta, sog'lik mustaxkamlanadi, insonning kayfiyati yaxshilanadi, u o'zini engil xis qiladi, te-tiklik, xushchakchaklik jarayonlari o'z-o'zidan paydo bo'ladi.

Lekin, XX asr davomida, XXI asrning boshlarida hammamizga ma'lumki harakatlanish aktivligi ancha pasaydi. Akademik A. I. Bergning bergan ma'lumotlariga qaraganda, o'tgan asrlarda ishlab chiqarish jismoniy harakat natijasida musqo'llardagi sarflanadigan energiya — 94 %ni tashqil qilar edi, hozirgi vaqtda energiya sarfi — 1 %ga tushib qoldi. Demak, ishlab chiqarishni avtomatlar, mexanizmlar, robotlar yordamida boshqarish kam harakatlilikni keltirib chiqardi, bu esa, o'z navbatida, inson sog'ligiga salbiy ta'sir etishni keltirib chiqarmoqda. Bunday kam harakatlilik jarayonlarining o'rnini bosish uchun, ishlab chiqarishda har bir ish bilan band bo'lgan kishi o'zining kundalik hayotiy rejimiga ertalab badantarbiyani, sportning o'zi yoqtirgan turlaridan birortasini tanlab albatta shug'ullanishi kerak, juda bo'lmasa, daraxtzorlar ichida, favvoralar atrofida, kanallarning qirg'oqlarida sayr qilishni tashqil qilishi kerak, xullas, kam harakatlilik holatdan qancha tez voz kechilsa, shuncha yaxshi bo'ladi. Sog'lomlashtirish mashqlari bilan shug'ullanish sog'likni mustaxkamlaydi,

jismoniy qobiliyatni yaxshilaydi, ayniqsa yoshlarni, o'smirlarning sog'ligini mustahkamlash zamon talabidir.

Keyingi vaqtlarda mamlakatimizda sportni rivojlantirishga shaxsan Respublika Prezidenti I. A. Karimovning tashabbusi bilan katta ishlar amalga oshirilmokda. Jumladan, 2000 yil 15 fevralda O'zbekistan Respublikasi Vazirlar Mahkamasi «Sog'lom avlodni tarbiyalash dasturini» qabul qildi. 2002 yil 24 oktyabrda O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamgarmasini to'zish to'g'risidagi Prezident farmoni chikdi. 2003 yil 4 noyabrda O'zbekistan Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Ommaviy sport targ'ibotini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» qaror qabul qildi.

Shularning hammasidan kelib chiqadigan xulosa shuki, sog'lom turmush tarzini shakllantirish hamda turli xil kasalliklarning oldini olishning asosiy yo'li to'rg'i tashqil etilgan jismoniy harakat madaniyati, sport hamda cog'likni saqlash tizimidir.

Jismoniy harakat, odamning butun organizmidagi a'zo va tizimlarning ishini normallashtiradi, bo'zilgan faoliyatlari tiklanadi, aqliy va jismoniy faollik oshadi.

Turli yoshdagi odamlar uchun harakat to'laqonlik hayot va faoliyat ko'rsatkichidir. Harakat natijasida energiya sarfi oshadi, to'qima va hujayralarning qon va oksigen, oziq-ovqatlar bilan ta'minlanishi yaxshilanadi. Yurak mushaklarining tolalari mustahkamlanadi, organizmni idora qiluvchi ichki sekretiya bezlari va nerv tizimining ishi faollashadi. Harakat va jismoniy mashqlar suyaklar tizimini mustahkamlaydi, bo'g'inlar harakatchan bo'lib to'zlar yig'ilmaydi, mushaklarni kuchi oshib, suyaklarning genezisini saqlaydi. Bolalar va o'smirlar uchun harakatning ahamiyati bebahodir, chunki u bola organizmning shakllanishida tayanchdir.

Organizmni sog'lomlashtirishda uni chiniqtirish katta ahamiyat kasb etadi. Chiniqishning yordami bilan organizmga yopishadigan ko'p kasalliklardan qutulish mumkin. Chiniqish bilan o'zoq vaqtlargacha insonning mehnat qobiliyati saqlanib qolishi mumkin. Chiniqish shamollash oqibatida paydo bo'ladigan nafas yo'li kasalligidan organizmni holi qiladi. Ko'pincha chiniqqan organizmda shamollash ko'zatilmasligi mumkin.

Keyingi yillarda organizmni chiniqtirishga katta ahamiyat berilmokda, organizmni chiniqtirish maktablari paydo bo'lmokda, shu maqsadda havo vannalaridan, suv va quyosh nurlaridan foydalanib muolajalar uyushtirilmoqda, shular bilan bir qatorda, keng ko'lamda organizmni sog'lomlashtirish maqsadida jismoniy tarbiyaning turli xil vositalaridan foydalanilmoqda.

Chiniqtirishning eng asosiy vositalaridan biri tabiatning shifobaxsh kuchlaridan foydalanishdir.

2. Organizmni chiniqtirish muammolari.

Shunday qilib, organizmni turli kasalliklarga qarshi chiniqtirish muammolarini tabiatning shifobaxsh vositalaridan foydalanib amalga oshirish, katta ahamiyat kasb etadi. Gippokrat so'zi bo'yicha, tabiat — kasallikning yuragi, deydi u. Bu hak gan, negaki inson organizmini chiniqtirishda, uning turli zararli

meteorologik omillari ta'surotlariga qarshi turib berishda chidamliligini oshirish uchun tabiatning shifobaxsh tabiiy kuchlaridan ratsional foydalanish katta natija beradi.

Tarixdan shu narsa ma'lumki, qadimgi Misrda organizmni kasalliklarga qarshi chiniqtirish maqsadida taza havodan, suvdan va quyoshdan keng ko'lamda foydalanilgan. Jumladan, sog'likni mustahkamlashda tizimli ravishda organizmni havo bilan sovutish va suvli muolajalardan foydalanilgan. Bu uslublardan hatto Gretsiya davlati ham foydalangan. Masalan, kelajakda harbiy xizmatda qatnashadigan yosh yigitlarni chiniqtirishda yilning har xil fasllarida yalang oyoq yurish mashqlari, bosh kiyimlarsiz, hamda kish kunlari fakat engil kiyimlar kiyib, o'zlarini chiniqtirganlar. Kechalari yotoqxonalarda o'rilgan quruq beda yoki somon ustida uxlaganlar.

Qadimgi antik tabobat vakili Gippokrat odamlarni sog'lomlashtirish maqsadida badanni xullab artish, yuvish, sovuqsuvli vannaga tushirish uslubidan keng foydalangan. Uning bunday g'oyalari G'arbiy Evropa mamlakatlarida keng tarqala boshlagan. Gippokrat g'oyalarini Abu Ali ibn Sino ham qo'llab-quvvatlagan.

1761 yili frantso'z adabiyotchisi va faylasufi J. J. Russo o'zining o'lmas asari «Yuliya yoki Yangi Elonza»da tarixiy-madaniy voqealikdan biri Evropa madaniyatiga kirib kelgan g'oya, ya'ni inson organizmini kasallikka qarshi chiniqtirish, chiniqtirishning shifobaxsh ahamiyati haqida fikr yuritadi. Kitobning bosh qahramoni Yuliya, o'zining birinchi farzandini tarbiyalash tizimiga baho berib, quyidagilarni aytadi: «U issiqda, sovuqda boshyalang, harsillamay, chopib yurishni odat tusiga kirgizdi, chopganida terlab-pishib chiniqdi, shamollash uning uchun qo'rqinch bo'lmay qoldi. Men ota-onalarni o'z bolalarini erkatoq qilib o'stirib, ular ustida doimo g'amho'rlik qilib, ularni nozik o'stirib, shamollab qoladi, degan shubxaga borish, qo'rqqoqliklaridan juda afsuslanaman. Ular o'z farzandlarini erkin harakat qilishiga qo'ymay, ortiqcha extiyotkorlik bilan saqlashga harakat qiladilar, oxir pirovardida nozik o'sgan farzand umrining oxirigacha turli kasalliklar bilan og'rib qolish xavfiga giriftor qiladilar, arzimagan burun shamollashi ham o'pkaga asorat berib, o'pkaning yallig'lanishiga, o'pkada suv yig'ilish (plevrit) kasaliga duchor qiladigan bo'lib qoladi, ular quyoshda yurolmaydilar, quyoshning nuri ham ularga o'tkir ta'sir ko'rsatadigan bo'lib qoladi. Bunday o'sgan bolalar kasalvand bo'lib, ko'pincha o'limga mahkum bo'ladilar».

XII—XIII asrda yashab ijod qilgan Ismoil Jurjoni o'zining butun dunyoga ma'lum bo'lgan «Xorazmshoh xazinasi» nomli 20 kitobining 8 tasini tibbiyotning turli sohalariga bag'ishlagan. Ismoil Jurjoni organizmning jismoniy harakatini ta'riflab, jismoniy yukni sekin-asta oshirib borishi kerak, uni chiniqtirish zarur. Ammo organizm uchun bu harakat og'irlik qilmaslik lozim, aks holda u organizmda noxushlikni keltirib chiqaradi, deydi. Katta harakatdan ilgari, Jurjoniyni fikricha, oyoq, qo'l va bel mushaklarini uqalash zarur bo'ladn. Insonning hamma mushaklariga, qismlariga o'ziga yarasha jismoniy harakat berilishi zarur.

Oyoq uchun, eng asosiy harakat yurish, chopish, qo'l mushaklari uchun yoy tortish, nayza otish, tosh iringitishlar yaxshi mashqdir. Bunday mashqlar, organizmni baquvvat, epchil, serg'ayrat qiladi, sog'likni mustahkamlaydi.

Turli tashqi va ichki ta'sirlar chiniqtirishda, tanada hosil bo'ladigan issiqlik va muhit katta ahamiyat kasb etadi. Organizmda issiqlikning paydo bo'lishi va sarfi undagi haroratning umumiylikini saqlaydi. Ammo keladigan issiqlik bilan sarflanadigan issiqlik bir-biriga teng bo'lgandagina tana harorati doimiylik darajasida saqlanadi.

3. Organizmda paydo bo'ladigan issiqlik energiyasi.

Organizmda kechadigan doimiy davom etadigan modda almashinish jarayonlari sababli issiqlik energiyasi ishlab chiqiladi. Organizmda ajratilgan energiya issiqlik energiyasi birligida — kilokaloriya yoki kilojoulida ifodalanadi. Organizmda bir kunda ajraladigan energiya uch tarkibiy qismdan iborat:

- a) asosiy modda almashinishidan hosil bo'ladigan energiya;
- b) ozuqa iste'mol qilgandan so'ng yuqori modda almashinishidan so'ng hosil bo'lgan energiya;
- v) jismoniy va aqliy faoliyat natijasida paydo bo'ladigan energiya.

Asosiy modda almashinish jarayonida paydo bo'ladigan energiya organizmda bo'ladigan hayotiy funktsiyalarga sarflanadi: ya'ni nafas olishga, yurak, buyrak, jigarning ishiga va boshqalarga sarflanadi. Kattalar uchun, asosiy modda almashinish birligi 2 kg tana og'irligiga 2 soatda o'rtacha 2 kkalga teng.

Issiqlik ishlab chiqish oziqlangandan so'ng, ovqat hazm qilish organlarining yuqori darajadagi faoliyati oqibatidir. Odatda, ovqat istemolidan so'ng, ovqat tarkibidagi oqsil, yog' va karbon suvlarning normal o'zaro nisbatlarida energiya almashinishi o'rtacha 150—200 kkalga ko'tariladi, bu asosiy almashinishning 10—15 %ni tashqil qiladi.

Issiqlikning yuqori bo'lishi asosan jismoniy mehnat natijasi bo'lib, aqliy ishda bunchalik ko'tarilmaydi. Hosil bo'lgan energiya miqdori mehnatning og'irligi yoki engilligiga, uzoq davom etishiga va shiddatligiga bog'liq. Organizmning turli organlarida ajraladigan energiya miqdori har xil. Issiqlik chiqarishni bosh boshqaruvchilari musqo'llar hisoblanadi. Shiddatli jismoniy ish bajarishda musqo'llar 90 %gacha issiqlik ajratadi. Normal holatda ish bajarishda musqo'llar o'rtacha 65—70 % issiqlik ajratadi. Jigar va ovqat hazm qilish organlarining zimmasida 20—30 % issiqlik ajratish yotadi.

Issiqlik ajratish, eng yuqori darajada jismoniy mehnat qilish natijasida 4000 K DJG'soatga teng bo'lishi mumkin, chegarali mehnat qilishda ajratiladigan energiyadan 10 barobar ortiqdir.

Yozning issiq kunlarida inson organizmi mehnat jarayonida ajratadigan energiyadan tashqari issiqlikni tashqi muhitdan ham oladi. Agar tashqi muhit 15°Sdan pastroq bo'lsa, issiqlikning organizmda ajralishi kuchayadi, agar 30°S yuqori bo'lsa, issiqlik ajratish pasayadi. Ammo atrof-muhitdagi harorat 37°Sdan ko'tarilsa, organizmdagi issiqlik almashinishi buziladi, tana harorati yana ko'tarila boradi.

Havo harorati tushsa goho organizmda sovuq titrash sodir bo'ladi, ixtiyorsiz skelet mushaklari tortiladi. Bunday holat organizmning himoya reaksiyasi oqibatida paydo bo'ladi, natijada musqo'llar issiqlikni ajratishni kuchaytirib, tanadagi haroratni mo''tadil holatda ushlaydi.

Shunday qilib, organizmdagi issiqlik miqdori birinchidan, modda almashinish jarayonida ajratilsa, ikkinchidan, organizm issiqlikni tashqi muhitdan oladi. Shu bilan bir qatorda, doimiy ravishda organizm issiqlik berish yo'li bilan uni sarflaydi.

Hisoblar shuni ko'rsatadiki, agar bir sabab bilan organizmda Issiqlik sarflash to'xtab qolsa, tana harorati ko'tarila boradi, ko'tarilish har soatda $2,5^{\circ}\text{S}$ ni tashqil qiladi, kunning oxiriga borib, 60°S yuqoriga ko'tarilishi mumkin. Bu harorat organizm to'qimalarining oqsil qismini ivitib qo'yadigan haroratdir.

Ammo amaliyotda og'ir jismoniy mehnat natijasida organizmning qizib ketishi juda tezlashadi, masalan, 2—3 barobar ortadi, tananing hamma musqo'llari o'ta og'ir jismoniy mehnat qilsa, issiqlik ajratish 10—12 daqiqada harorat 42°S ga ko'tarilishi mumkin edi. Ammo bunday bo'lmaydi, chunki issiqlik qancha ko'p ajralsa, organizm tomonidan shuncha ko'p sarflanadi. Issiqlik asosan teri orqali yo'qotiladi, ozrog'i o'pka orqali ham sarflanadi.

Fizika qonunlari asosida issiqlikni yo'qotish yo'li quyidagicha:

- a) tana yuzasidagi issiqlikning nurlanish yo'li bilan sarflanishi;
- b) tana issiqligi, atrofdagi sovuqroq havoni isitish va sovuqroq predmetga tana yuzasining tegishi (qontakt) yo'li bilan issiqlikning o'tishi, sarflanishi;
- v) issiqlik, tanadagi terning o'pka orqali bug'lanish yo'li bilan yo'qotilishi.

Issiqlikning nurlanish yo'li bilan yo'qotilishi — bu shunday holatni, ma'lum darajada isitilgan yuzadan issiqlikning nurli energiya sifatida nurlanish xususiyati, ya'ni infraqizil nurlar.

Organizmning tinch holatida issiqlikni o'tkazish va issiqlikning nurlanish bilan yo'qotilishi, taxminan 70—80% ni tashqil qiladi.

Issiqlikning tana terisidan boshqa predmetga yoki havoga, suvga tegib turgan joyidan o'tishi — sarflanishi deb tushuniladi, buni qonvektsiya yo'li, deyiladi. Qonvektsiya yo'li, shamol bo'lib turgan vaqtda, suv oqib turganda hamda chopish, so'zish vaqtida, tez harakat bilan bajariladigan sport o'yinlarida ham kuchayadi.

Ammo qonvektsiya yo'li bilan tananing sovushi tashqi havo harorati tana haroratidan pastroq bo'lganda kuzatiladi. Masalan, cho'lning issiq shamoli tanani sovutmaydi, aksincha, tana haroratini ko'taradi.

Agar tana kiyimli bo'lsa, qonvektsiya o'zgarishi mumkin. Masalan, akvalangistning kostyumi, uning suvda so'zish jarayonida sovuq qotishidan, hattoki u uzoq vaqt suvda so'zishni davom ettirsa ham, asraydi.

Issiqlikning o'tishi muhitning issiqlik o'tkazuvchanlik xususiyatiga bog'liq. Jumladan, havoning issiqlik o'tkazuvchanligi suvga qaraganda pastdir. Chunki, tananing suvda suzishi havoga qaraganda tezroq kechadi. Sovuq namli havo quruq havoga qaraganda issiqlikni tezroq o'tkazib, tanani tez sovo'tadi. Shu

bilan birga, yuqori haroratli namlik havoda tananing sovushi ancha qiyinroq kechadi, sababi teri orqali terlash jarayoni qiyinlashadi.

Organizm tinchlik holatida ma'lum darajada terlash jarayoni terining harorati 37°S etganda boshlanadi. Uzoq davom etgan jismoniy harakat (mehnat) musqo'llarning ishlashi, ter ajralishni kuchaytiradi. Terlash oqibatida yo'qotiladigan suv 3—4 litrni tashqil etadi, kunning issiq kunlari undan ham ko'proq ajralishi mumkin. 1 litr ajralgan ter bilan 550 kkal issiqlik ham yo'qoladi.

O'pka orqali doimo suvning parlanishi kuzatiladi. Bir sutkada o'pka orqali 200—300 ml suv yo'qoladi, mehnat qilish jarayonida 1 soat davomida shuncha suv yo'qotish mumkin. Insonning terlashi havo harorati va namligiga bog'liq. Suv bug'lari bilan to'yingan havo harorati yuqori bo'lsa, suvning bug'lanishi qiyinlashadi va umuman to'xtashi mumkin.

Quruq havoda, terning bug'lanishi ancha shiddatliroq kuzatiladi. Tana issiqligini yo'qotishning bosh manbai teridir. Tashqi haroratning yuqori bo'lishi teridagi qon tomirlarining kengayishi orqali qonning terida oqishi kuchayib, haroratni oshiradi va issiqlikni teri orqali yo'qotish kuchayadi. Kun sovuq bo'lgan vaqtda, terining qon tomirlari torayib, teriga qonni kam haydaydi, issiqlikning teri orqali o'tkazish va nurlanib yo'qolishi pasayib ketadi. Tashqi haroratning ortishi issiqlikning parlanib, sarflanishini kuchaytiradi, shunday qilib, organizm ortiqcha issiqlikdan holi bo'ladi.

Organizmdagi issiqlikni boshqarish markaziy asab tizimi orqali va gumoral yo'li bilan sodir bo'ladi. Odam terisida muxsus terma retseptorlar mavjud bo'lib, ular tashqi sovuq yoki issiqlikni qabul qiladi. Terma retseptorlar terida, qon tomirlarda va ayrim organlarda joylashgan. Harorat o'zgarishi bilan, ko'zg'aluvchanlik paydo bo'lib, bu jarayon issiqlik almashinish markaziga beriladi. Markaz, oraliq miyada joylashgan bo'lib, markazdan nerv impulslari vegetativ asab tolalari orqali modda almashinish hamda issiqlik hosil qilish jarayonlariga ta'sir ko'rsatadi. Bir vaqtning o'zida teri qon tomirlarining tonusi ham o'zgaradi.

Atrof-muhit harorati pasaysa, qon tomirlar reflektori torayib, teriga kam qon keladi, natijada teri orqali issiqlik yo'qotish pasayadi. Tashqi muhit harorati ko'tarilsa, qon tomirlar kengayib, qon teriga ko'p keladi va issiqlikning yo'qolishi kuchayadi. Bunday holatlardan insonlarni sovuqqa yoki issiq haroratga chiniqtirishda foydalanish katta ahamiyat kasb etadi. K. M. Smirnov fikricha, «Agar o'ta issiqlik yoki o'ta sovuqlik davrida organizmni tana haroratini, uning yosh qobiliyatini va sog'ligini normal holatda saqlab qolish, agar organizm tizimli ravishda chiniqtirilmagan bo'lsa amri maholdir». Bu masalada professor, albatta haq.

4. Havoning chiniqtirishdagi ahamiyati.

Atmosfera havosi tabiiy gazlar aralashmasi bo'lib, tarkibida oksigen 21%; azot 78%; karbonat angidridi 0,03% va inert gazlar, ozon 0,94% tashqil qiladi.

Atmosfera havosi, Erning yuqori gazli qavati bo'lib, er yuzidagi modda almashinish jarayonlarining hamma jabhalarida qatnashadi. Nafas olish bilan,

o'pka organi orqali qonga o'tadigan havodagi oksigen — 20, 94; nafas bilan kiradigan havoda SO_2 —0,03, chiqadigan havoda — 3,4—4,7 %; azot miqdori kiradigan havoda — 78, chiqadigan havoda — 78,26 %; boshqa gazlar 0,94 va o'pka orqali chiqadigan havoda 0,94 % ni tashqil qiladi.

Havo tarkibidagi gazlarning fizik, kimyoviy va biologik xususiyatlari quyidagicha: atmosferaning eng muhim tarkibiy qismi oksigen — 20,94 % partsial bosimi simob ustuni buyicha 160 mm ga yaqin. havo oksigenisiz nafas oluvchi jonivorlarga juda qiyin, masalan, inson havosiz uzog'i bilan 2-3-5 daqiqa chidashi mumkin, holos.

Oksigen tabiatda keng tarqalgan. Oksigen odam organizmida ketayotgan assimilyatsiya va dissimilyatsiya jarayonlarining hamma bosqichlarida faol qatnashadi. Inson organizmida ovqat moddalarining qayta ishlaniishi, oksidlanishi va bu jarayonlardan quvvatning ajralib chiqishi oksigensiz amalga oshmaydi. U tana haroratini mo'tadil ushlab turishga yordam beradi.

Agar inson organizmining oksigen bilan ta'minlanishi buzilsa, nafas olish, yurak-qon tomir tizimi, markaziy asab tizimi, jigarning, oshqozon-ichak va boshqalarning faoliyati buziladi, jiddiy o'zgarish ro'y berib, hayot o'lim bilan tugashi mumkin.

Shuning uchun ham, insonning sog'ligini saqlash maqsadida olib boriladigan chiniqtirish muolajalarida havoning ahamiyati juda katta.

Havo organizm uchun oksigenni etkazib beruvchi manbaa bo'libgina qolmay balki, u organizmning sog'ligini mustaxkamlash, chiniqtirishda faol qatnashadigan, eng asosiy omillardan biri. Ko'pincha «Havo vanna»larini o'ta nozik va xavf-xatarsiz muolaja, deb bekorga aytishmaydi. Shuning uchun ham, organizmni umumiy chiniqtirishni havo vannasidan boshlashni tavsiya qiladilar.

Havo vannasi inson organizmiga o'ta yoqimli ta'sir ko'rsatadi, shuning uchun u tinch, o'zini bosib olgan holatda yashaydi. O'ta ko'zg'aluvchanlik sekin-asta bosiladi, uyqu normallashadi, organizm tetiklashadi, kayfiyat toza havoda yaxshilanadi. Havo vannasi bo'lsa, chiniqtirishda organ va tizimlarning ish qobiliyati orttirib boradi.

Qon-tomir tizimi sovuqroq havo vannasini olayotganda torayadi va tezda oldingi holatga qaytib, organizmning sovuqqa moslashishini yaxshilaydi. Havo bilan chiniqtirilganda organizmning harakatchanligi sezilarli darajada ortadi qon-tomirlar reaksiyasi ham yaxshilanadi.

Ayniqsa, yomg'ir yoqqanda, momaqaldiraq, chaqmoq bo'lganda havo bor g'uborlardan holi bo'ladi, u yuviladi, changlar, mikroorganizmlar, zararli gazlardan havo musaffo bo'ladi, o'simlik barglari yopishayotgan zararli moddalardan tozalanadi, inson tomonidan nafas olish juda engillashadi. Yomg'ir o't-o'lanlarni, gullarni, daraxtlarning shox-shabballari, tanalarini turli iflosliklardan tozalaydi, ular o'ziga xos tabiiy yoqimli hidlarni havoga taratadi. Insonlar esa bundan bahramand bo'lib kayfiyatlari yaxshilanadi, tetiklashadilar, kuchlariga kuch qo'shiladi. To'yib-to'yib nafas oladilar. «Toza Havo — tanga davo» deb bekorga aytilmagan. Nafas organlari sistemasining faoliyati yaxshilanadi. Ayniqsa, nafas yo'llari kasalligiga uchragan kishilar engil nafas oladilar. Chunki, tanadagi modda almashinish jarayonlari, to'qima va hujayralarda oksidlanishlar

yaxshilanadi. Umuman, sog'lik tiklana boradi, sog' organizm undan ham sog'lomlashadi.

Xo'sh! havo okeanidan organizmni chiniqtirishda nimadan boshlash kerak?

Inson organizmiga havo oqimining ta'siri har tomonlamadir. Bu havoni, havo haroratini, namligini, havo harakat tezligini hamda havoda engil va og'ir aerozollarning, chang va boshqa g'uborlarning ham ijobiy, ham salbiy ta'sirini ko'z o'ngimizga keltiramiz. Havo turli xil kimyoviy zaharli chang va gazlar bilan bug'langanda, ular ham organizmga salbiy ta'sir etib, har xil kasalliklarni chaqiradi.

Inson organizmini chiniqtirish maqsadida, asosan havo harorati ta'siridan foydalaniladi. Havo vannasi deb atalmish muolajadan tananing hamma yuzasiga ta'sir etiladi yoki alohida oyoq, qo'l teri yuzasiga ham ta'sir etib chiniqtirish mumkin. Inson tanasi bilan uning kiyimi orasidagi havo katlami odatda doimiy haroratga (27— 28*S) ega. Demak, kiyim kiygan tana haroratini atrof-muhitdagi harorat bilan farqi juda katta emas. Shuning uchun ham organizmning issiqlikni yo'qotishi bilinarsiz. Organizmdan kiyim echib olingandan so'ng, issiqlikni sarflash jarayoni oshib boradi. Atrofdagi tashqi harorat pasayishi organizmni tezroq sovo'ta boshlaydi.

Organizmni chiniqtirishda foydalanilgan havo vannasi harorati shartli ravishda quyidagilarga bo'linadi issiqroq (22"S), salqinroq (20°—17°S), sovuqroq (16*S) va undan pastroq. Yaxshi chiniqtirilgan kishilarda sovuqlikni sezish ancha pastroq haroratda paydo bo'ladi.

Organizmida sovuq havo ta'sirida ma'lum darajada reaksiya paydo bo'ladi, birinchi holatda organizmdan ko'proq mikdorda issiqlikni yo'qotishi natijasida sovuq eyish sezilarli, keyinchalik terining qon tomirlari kengayib, qonning oqib kelishi ortadi, natijada organizmdagi sovuqni sezish holati yoqimli issiqlikni sezish boshlanadi.

Havo vannasini qabul qilish, shamollatilgan toza xonada amalga oshiriladi. Chiniqtirish jarayoni keyinchalik ochiq havoda tashkil qilinadi. Albatta, muolajalarni daraxtlar soyasi ko'p bo'lgan joyda uyushtirish maqsadga muvofiqdir. Ammo havo ifloslanmaydigan joyni tanlash zarur bo'ladi. Changli, tutunli va zararli gazlar bilan bulg'anadigan joylar muolajaga yaramaydi. Shuni ta'kidlash zarurki, hozirgi vaqtda shahar sharoitida toza havo topishning o'zi amri mahol. Avtomobil transporti, sanoat korxonalari atmosfera havosini shiddat bilan bulg'atayotgani hech kimga sir emas.

Shuning uchun ham, havo okeanini turli bulg'anishlardan toza tutish hozirgi zamonning eng dolzarb muammolaridan biridir. Demak havo vannasi yordamida organizmni chiniqtirishni o'rmonlarda, tog'larda, sharsharalar va ko'kalamzorlar mavjud bo'lgan joylarda amalga oshirish katta ahamiyatga ega.

5. Organizmni chiniqtirishda terini namlangan sochiq bilan artishning va cho'milish muolajalarining ahamiyati.

Yukorida zikr kilganimizdek, tana terisiga sovuqroq suv bilan ta'sir etilsa, u tezda reaksiya beradi. Oldin terining yuza qon-tomirlari tezda sovuq suv

ta'sirida torayib, qon ichki organlar tomon intiladi, teri tuklari xuddi g'oz terisiga o'xshab qoladi. Keyinchalik, birinchi davr tugab, ikkinchi davrda organizmda shiddat bilan issiqlik hosil qilib, teri qon tomirlari kengayadi, qon yana teri qon-tomirlarini to'latib, tanani isitadi, oldingi titroq o'rnini issiqlik egallaydi. Shundan ma'lumki, teri qon-tomirlari ta'sirga tezda reaksiya beradi, demak, bu haroratning pastligiga yoki yuqoriligiga berilgan reaksiya. Sovuq suv bilan chiniqtirish boshlanganda, shuni eslash kerakki, asosan, muolaja davrining davomligi emas, balki suv harorati asosiy rolni o'ynaydi. Demak, suv qancha sovuq bo'lsa, tana bilan suv qontakti qisqa bo'lishi kerak! Suv muolajalarini boshlashda havo harorati 17-20°S dan kam bo'lmasligi tavsiya qilinadi, chiniqtirishning rivojlanishi bilan sekin-asta havo harorati pastroq bo'lishi mumkin. Muolajani erta bilan boshlagan yaxshi yoki ertalabki badantarbiyadan keyin bo'lsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Bunday muolaja organizmni uyqudan keyin faol holatga keltiradi, kayfiyat yaxshilanadi. Ammo uyqudan oldingi suv muolajasi organizmga negadir yaxshi ta'sir qilmaydi, muolajadan uyqusizlik, nerv sistemasi qo'zgaluvchanligining oshishi, kayfiyatning buzilishi kuzatiladi.

Suv muolajasi badantarbiya bilan birgalikda olib borilsa, natijasi juda yaxshi bo'ladi. Suv muolajasi uchun eng yaxshi davr yoz va kuzning boshlanishi. Muolaja olishda, boshlanish davrida suv harorati 33-34°S bo'lsa yaxshi, keyinchalik har 3-4 kunda suv harorati 1°Sga tushiriladi. 1,5-2 oy ichida suv harorati 18-20°Sgacha tushirila boradi, agar organizmda salkinlik sezilmasa, inson o'zini yaxshi sezsa, suv haroratini yanada pasaytirish mumkin. Muolaja davrida chiniqayotgan organizm o'zini yaxshi his etishi kerak, yoqimli holatlar ro'y bersa, muolajaning qulay varianti qabul qilinadi.

Bu muolajadan tashqari quyidagilar ham tavsiya qilinadi: xo'l sochiq bilan tanani artish, ustidan suv quyish, dush qabul qilish va cho'milish.

Xo'l sochiq bilan tana terisini artish: bu degan so'z, tanani suv bilan chiniqtirishning boshlang'ich bosqichidir. Bunday muolajada bir necha kun davomida tana xo'llangan sochiq yoki gubka, hatto qo'l bilan artiladi, oldin yalang'och holatda belgacha artiladi. Keyinchalik tananing hammasi artiladi, muolaja miyada qon oqish yo'nalishi, ya'ni chetdan (periferiyadan) markazga tomon artiladi. Ammo, terini artishda ma'lum darajada ketma-ketlikni saqlash zarur. Oldin bosh, bo'yin, qo'llar, ko'krak qafasi, orqa artiladi, artish xuddi massaj qilgandek (uqalagandek) 5 daqiqa davom ettiriladi.

Ustidan suv quyib chiniqtirish: Bu uslubda past haroratli suv, kichik bosim bilan tana ustidan oqiziladi, suv tananing hamma yuzasini qoplab oladi. Bosim bilan oqayotgan suv terining tarangligini kuchaytiradi, shuning uchun ham yoshi ulug'roq qariyalar va qo'zg'aluvchanligi kuchli odam ustidan bosimli suv quyishga ruxsat berilmaydi. Suv rezinkali shlanka yordamida vodoprovodka ulanib, chiniqtirilayotgan odam ustidan quyiladi. Birinchi galda quyiladigan suv harorati 30°S ga yaqin, keyinroq sekin-asta 15°S gacha pasaytiriladi, muolaja 3-4 daqiqa davom etadi.

Odam ustidan suv quyishdan oldin berk xonada (havo harorati 18-29°S) keyinchalik havo harorati 15°Sga tushiriladi. Yoz mavsumida bunday muolaja ochiq havoda amalga oshiriladi. Chiniqtirish kuz oylarining oxirigacha davom

etadi. Dush, bu-o'ta kuchli suv muolajasi. Dush yordamida suv kuch bilan tanaga urilib, teridagi nerv tolalarini qitiqlaydi, natijada suv organizmda joyli va umumiy reaksiyani chaqiradi. Dushda chiniqtirish jarayoni boshlanishida suvni tizillab otilib chiqishi, yomg'irga o'xshab, sochilib turishi zarur. Suvning harorati boshida 30—35°S bo'lib davom etishi 1 daqiqadir. Keyinchalik suv harorati tushirilib, dush olish vaqti 2 daqiqaga oshiriladi. Dush olib bo'lgach, sochiq bilan tana qattiqroq qizarguncha artiladi. Kayfiyat va modda almashinish jarayonlari yaxshilanadi.

Quyidagi jadvalda suv bilan muolaja qilib, chiniqtirishning sxemasi berilgan.

Kunlar	Muolaja turlari	Suvning xarorati °S	Sovutish vaqti
Boshlanishi			
1-3	Xo'llangan sochiq bilan artish	36-34	180-120 sek.
4-7	vanna suv quyish dush	33-32	180-120 sek.
8-11	vanna suv quyish dush	32-30	180-120 sek.
12-15	vanna suv quyish dush	30-28	150-100 sek.
16-20	vanna suv quyish dush	30-26	150-90 sek.
21-25	vanna suv quyish dush	29-24	130-90 sek.
26-30	vanna suv quyish dush	28-22	120-90 sek.
Eng qulay			
31-35	suv quyish dush vanna	27-20	120-80 sek.
36-40	suv quyish dush vanna	26-18	120-80 sek.
41-45	suv quyish dush vanna	25-17	120-80 sek.
46-50	suv quyish dush vanna	24-16	110-70 sek.
51-56	suv quyish dush vanna	23-15	100-60 sek.
57-60	suv quyish dush vanna	22-14	90-50 sek.
61-65	suv quyish dush vanna	20-12	90-30 sek.

Vrach ruxsati bilan maxsus rejim			
66-70	suv quyish dush vanna	19-11	90-30 sek.
71-75	suv quyish dush vanna	18-10	90-30 sek.
76-80	suv quyish dush vanna	17-9	90-25 sek.
91-100	suv quyish dush vanna	14-6	90-15 sek.

Kech kuzda va ko'klam boshlanishi davrida chiniqishni boshlovchilarni suv harorati 30—38°S, havo harorati esa xonalarda 18—20°S bo'lishi kerak.

Ochiq suv havzalari yordamida chiniqtirish qoidalari: Ochiq suv havzalarida cho'milib chiniqish eng qulay va natijali chiniqish uslubidir. Ochiq suv havzalarida cho'milib suzish harakati eng ahamiyatli hisoblanib, tana yuzasiga bir vaqtni o'zida ham havo, ham quyosh nuri qo'shilib ta'sir ko'rsatadi. Suzish organizmningsog'lomlashtirish bilan birga, hamohanglik, uyg'unlikda rivojlanishiga yordam beradi. Asosan harakat qilish ko'nikmalariga o'rgatadi, muskullarni mustahkamlaydi, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish organlarining funktsiyalari yaxshilanadi. Cho'milish va suzish uchun eng qo'lay, yaxshi vaqt ertalab va kechkurundir. Boshlanishda cho'milish bir kunda bir marta, keyinchalik 2—3 marta etkaziladi, o'rtada cho'milishdan keyingi dam 3—4 soat, qorin to'q vaqtda cho'milish va suzish tavsiya kilinmaydi. Ovqat iste'molidan 1,5—2 soat o'tgandan so'ng cho'milishning natijasi yaxshi bo'ladi. Tana o'ta issiqlik yoki sovuqlik vaqtida suvga tushish tavsiya qilinmaydi. Suvga tushgandan so'ng ko'proq harakat va suzish kerak bo'ladi. Qari kishilarning suvda ko'proq qolib ketishi nomaqbuldir. Suv harorati qancha past bo'lsa, shuncha ko'p harakat qilish kerak. Cho'milish boshlanishida uning davomiyligi 4—5 daqiqa, keyinchalik 15—20 daqiqaga oshiriladi. Yoshi kattalarning suvda bo'lish vaqti o'zlarining holatlariga bog'liq. Suvda sovuq eb qolish, titrab qolish davrigacha cho'milish man qilinali. Sovib qolgan tana terisi endi qizarmaydi. Kerakli reaksiyani bermaydi, sovigan terini isitish ko'p vaqtni talab etadi.

Dengiz suvlarida cho'milish va suzish juda foydali, dengiz suvi organizmga yoqimli bo'lib, sog'lomlashtirishga katta yordam beradi. Ayniqsa suv tarkibidagi erigan mineral tuzlar, suv to'lqinlari tana terisini juda yaxshi qo'zg'atadi, qitiqlaydi, rohadbaxsh ta'sir ko'rsatadi. Bir vaqtning o'zida organizmga kompleks ta'sir etuvchi muolaja ya'ni suv vannasi, uning harorati, mexanik va erigan tuzlar ta'siri hayotbaxsh rohat beradi. Kayfiyat yaxshilanadi, asablar tizimi tinchlanadi, uyqu yaxshilanadi.

Organizmni chiniqtirishda hammomlar, sauna va bug'xonalarning ahamiyati. Bu vositalar — gigienik, epidemiologik, sog'lomlashtirish jihatdan katta ahamiyatga ega bo'lgan maishiy muassasalardir. Tarixga nazar tashlasak, asosan turkcha, o'zbekcha va rus hammomlari nufuzli hisoblanadi.

Inson tanasini himoyalovchi, turli ta'sirlardan asrovchi narsa bu-teri. Terining inson uchun zarur bo'lgan murakkab funktsiyalari mavjud, turli fizik

ta'sirlarni, ya'ni sovuqdi va issiqlikni, shamol harakatini, og'riqni va boshqa holatlarni sezadigan va o'z vaqtida reaksiya beradigan teri sistemasidir. Terining har bir hujayrasi harakatga keltiruvchi va sezuvchi nerv oqimlari bilan ta'minlangan. Terining epidermis deb ataluvchi qavati qar kuni millionlab hujayralarni yo'qotadi, ularning o'rnilariga yangilari keladi. Inson tanasining terisi organizmning terlashi, unga havodagi changlar, mikroorganizm va havodagi turli xil kimyoviy moddalar yopishishi natijasida u ifloslanadi, teri osti yog' bezlarini yog' ajratib, terining yog'lanishi turli chang va boshqalarni o'ziga tortadi, ifloslanishni kuchaytiradi. Shuning uchun ham terini o'z vaqtida sovun surtib, mochalka yoki gupka bilan yuvish, uni tozalash inson organizmini engillashtiradi va asabga, organ va tizimlarga o'ta ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu, o'z navbatida, terining fiziologik funksiyasini yaxshilaydi.

Qadim zamonlardan ma'lumki, tez-tez hammomda cho'milib turish organizmning kasalini tuzatibgina qolmay, balki uni kasalliklarga qarshi chiniqtiradi. Hammomga tushib cho'milish, badanni toza tutish aholining madaniyligidan dalolat beradi. Badanni toza tutish cog'lom turmush tarzining asosiy omillaridan hisoblanadi. Hammomning inson uchun gigienik, epidemiologik, davolash va umumiy madaniyatini ko'tarish ahamiyatiga ega.

Tarixiy ma'lumotlarga qaraganda, qadimgi Rim imperiyasida shaxsiy gigiena qoidalariga, odamlarning sog'ligini saqlashga O'rta Osiyo davlatlari singari katta ahamiyat berilgan. O'rta Osiyo mamlakatlarida hammomlar X-XI-XII asrlarda mahsus rejalar asosida qurilgan, ularda issiqlikni saqlash uchun erni chuqur kavlab, yarim erto'la shaklida qurilgan. Hozirda Shaxrisabz shahrida XI asrda qurilgan hammom saqlanib qolgan. Bu hammomlar memorchilik jihatdan bir-biriga o'xshab, ularning echinadigan, dam oladigan zallari, harorati sekin-asta oshib boradigan xonalari va cho'milish uchun alohida issiq xonalari bo'lgan. Ustki gumbaz qilib qurilgan o'rta zal, uning atrofida cho'miladigan kichik xonalar shu davrgacha saqlanib qolgan va hizmat qiladi. Rossiyada ham hammomga katta ahamiyat berilgan, ammo u hammomlarda ko'pincha bug'li xonalari bo'lgan. Bug'xonalarda dam olish uchun tokchalar bo'lgan. O'sha tokchalarda yotishib, rosa terlashib, shifobaxsh bargli supurgilar bilan badanga urishib, terini qizartirishgan, qon aylanishini yaxshilashgan.

Bug'xonada bug'lanish, terlash, undan keyin tanalarini qor bilan ishqash, qorga dumalash kabi harakatlar udumga kirib qolgan. N.N.Kostomarov: «Oddiy aholi uchun hammom o'ziga xos chiniqish va chiniqtirish maktabi bo'lgan, issiqqa va sovuqqa o'ta chidamliligi ruslarning o'ziga xos harakterlari bo'lib, chet ellik mehmonlar ularga havas bilan qarardilar», — degan edi.

Hammomning sog'lomlashtirish xususiyati juda ko'p xalqlarga, millatlarga azaldan ma'lum. Aristotelning aytishicha, greklar hammomda cho'milish odatlarini qadimiy Sharq mamlakatlaridan o'rganishgan. Aleksandr Makedonskiy yurishlarida sharq mamlakatlaridagi hammomlarda cho'milish unga xush kelgan.

Gippokrat va qadimgi grek shifokorlari juda ko'p kasalliklarni tuzatish maqsadida hammomdan foydalanishni tavsiya qilganlar. Sukrotning gapi bo'yicha,

«hammom tanani tozalabgina qolmay, balki butun jismimni, meni to'la-to'kis jonli tanamni ham tozalaydi», -deydi.

Hammom hizmatidan Elladaning sportchilari, atletlari (jismoniy kamolotga etgan yigitlari) ham foydalanishgan. Hattoki, quldorchilik davridagi aslzodalarning o'smir bolalarni quruq byg' chiqaradigan korxonalari, issiq va sovuq suvli vannalari va massaj qiladigan alohida xonalari bo'lgan. Rim imperiyasi davrida juda ko'plab jamoa hammomlari qurilgan. Ular o'ta hashamatli, vahimali binolar bo'lib, ular o'sha zamonning aqlli va didli kishilarning g'oyalari bilan qurilib, muxandislik, ya'ni suv bilan ta'minlash, isitish, shamollatish texnikasidan foydalanilgan va gigienik talablarga javob beradigan qilib qurilgan. Jamoa hammomlarida, kishilar uchun badantarbiya mashqlari o'tkaziladigan maxsus xonalar jihozlangan, majlisxonalar, dam olish vaqtida kutubxonalar ishlab turgan. Rim imperiyasi tugagach, katolik din arboblari hammomda cho'milishni ta'qiqlab qo'ygan. Ammo vaqtlar o'tib, XVIII-XIX asrlarga kelib, Frantsiyada, Rossiyada bug'xonalarda, hammomlarda cho'milish, kasallikning oldini olgani sababli yana odat tusiga kirib ketgan. Har holda, bu odatlarning tiklanishi Pyotr podsholik davri bilan bog'liq. Chunki 1717 yilda Sena daryosiga yaqin joyda, Petr I Parijda bo'lganda, bir uyda (binoda) grenaderlar - harbiy hizmatchilar uchun hammom qurdirgan, ular o'sha hammomda doimo cho'milganlar. Parijliklar bo'lsa, bu hodisani ko'rib, hayron bo'lib tomosha qilganlar. Chunki harbiylar hammom bug'xonasida terlashib, qizib ketishib, o'zlarini Sena daryosiga otib, cho'milishgan, bunday holat Parij aholisiga galati ko'ringan. Harbiylar shunday qilib o'zlarini chiniqtirganlar. Podsho Petr ham hammomni juda yoqtirgan. Xullas, Ruslarda qadim-qadimda turli xastaliklarga qarshi hammomlardan foydalanishgan. Kasallarning, ayniqsa, podagra, bursit bilan og'rigan bemorlarni hammomga kimgazib, terlatib, muolaja qilib, ularga yordam berganlar, ularning ko'plari tuzalib ketgan. Xullas, Rossiyaning eng katta shaharlari Moskva, Sankt-Peterburg, Novgorod va boshqalarda hammomlar juda ko'p qurilgan, aholi u hammomlarda jondili bilan foydalangan. Hammom orqali insonlarni chiniqtirish, sog'ligini tiklash, ko'pchilik kasallarning davolanishi aholining hammomdan foydalanishini kuchaytirib yubordi. Hattoki, Rus hammomiga o'xshash hammomlar Evropa mamlakatlarining ko'pchiligida qurila boshladi.

Ming afsuski, Toshkent shahridagi eng yaxshi o'zbek hammomlari kimlarnidir aybi bilan buzdirilib yuborildi. Jumladan, O'rdadagi, Chorsudagi, Beshyog'ochdagi, Shayxontoxurdagi eski hammomlar buzilib ketdi. SSSR davridagi rus hammomlari, ya'ni hozirgi birja o'rnidagi, Labzak dahasidagi, Sebzordagi, Pushkin ko'chasidagi va boshqa joylardagi hammomlar ham buzilib ketdi. Ularning o'rniga birorta zamonaviy hammomlar qurilgani yo'q. Hozirda, ba'zi bir tadbirkorlar, pinxona saunalar, bug'xonalar qurib, ma'lum kishilargagina hizmat qilmokda. Birgina Labzak dahasila eski dushli hammomda kichkinagina sauna mavjud. U saunaga ham ko'pchilik boravermaydi. Qizig'i shundaki, ko'p viloyatlar xududidagi o'zbek hammomlarining ko'pchiligi ham yopildi, buzildi. Odamlar, aholi qaerda miriqib, ter chiqarib cho'milishi mumkin? Bu haqida hech kim bosh qotirayotgani yo'q. Ming afsus!

6. Organizmni chiniqtirishda quyosh nurining roli

Olamning hamma burchaklarida, biosferaning hamma joyida ketayotgan hayotiy jarayon, tiriklik, tirik jonlarning yashashi, hammasi quyoshning nurlari bilan bog'langan. Planetamizdagi hamma jarayon: rivojlanish, o'sish, yaratilish, ko'payish, dunyoviy modda almashinish jarayon-lari, fizik, biologik, kimyoviy va boshqa jarayonlarning hammasi quyosh energiyasining hisobiga bo'ladi.

Insonlar qadim zamonlardan beri quyosh nuri insonlarning sog'ligini saqlashda shifobaxsh omil ekanini hamda kasalliklarga qarshi kurashda eng asosiy ittifoq bo'lgan omillardan ekanini bilganlar. Qadimiy Elladada quyosh nurining organizmni mustahkamlovchi vosita sifatida keng ko'lamda foydalanganlar.

Rim imperiyasi davrida maxsus iqlimiy stantsiyalar tashkil qilinib, ularni quyosh yordamida davolash maqsadida ishlatganlar. Juda ko'p bemorlar bu stantsiyaga ko'plab kelib davolanganlar, ammo uning sirlarini bilish qiyin bo'lgan. Hozirda ma'lumki, quyosh nurlaring ko'zga ko'rinmas va ko'rinarli nurlardan iborat bo'lib, nurlarning ko'zga ko'ringan qismi har xil bo'lib, qizil, sariq, ko'k-havorang, o'ta ko'm-ko'k, binafsha rangli nurlardan iborat ekan.

Ular momoqalldiroq va chaqmoq chaqqanda osmonda kamalak holida turli ranglar namoyon bo'ladi. Ko'zga ko'rinmas kuchlar quyosh spektrining ikki tomonida joylashib, biri spektrning qizil qismiga yondashadi va infraqizil nurlar deb nomlanadi. Ikkinchisi esa, binafsha rangining oxiriga joylashib, ultrabinafsha deb nomlanadi.

Quyosh radiatsiyasi nur energiyasi oqimi bo'lib, har xil uzunlikka ega bo'lgan elektromagnit to'lqinlaridir. Ularni o'lchash birligi nonometr (NM) bo'lib, mikronning mingdan birini tashkil qiladi. Eng uzun to'lqinli nur, bu — infraqizil nur bo'lib, uzunligi 760—2300 nm. Ultrabinafsha nurlarning to'lqin uzunligi 295—400 nm ga teng. Quyosh spektrining ultrabinafsha nurlari, er yuzasiga etib keladigan ulushi 5% tashkil qiladi. Shunga qaramay, ultrabinafsha nurlarning biologik faolligi ancha yuqori.

Ultrabinafsha nurlarning sexrli ta'siri, uning to'lqinlari uzunligiga bog'liq. Ularning ba'zi uzunlikdagi ta'siri organizmda vitaminlarni sintez qilish, ya'ni teridagi provitamin D dan vitamin D ni paydo qilishidir. Bu vitamin organizmda etishmay qolsa, organizmda fosfor-kaltsiylik modda almashinishining buzilishi yosh bolalarni ruhiy kasallikka duchor qiladi. Boshqa to'lqin uzunligidagi nurlar esa terini qizartiradi va pigment paydo qiladi, teri oftobda qorayadi. Eng qisqa uzunlikdagi to'lqinlar mikroorganizmlarni o'ldirib, bakteritsid ta'siriga egadir. Ultrabinafsha nurlari to'siqlarga juda sezgirdir, masalan, u nurlar yo'nalishi yupqa doka bilan to'silsa 50% ultrabinafsha nurlari ushlanib qoladi, ular yo'nalishiga 2 mm qalinlikdagi oynami yoki matomi ultrabinafsha nurlarining o'tishini 100% yo'q qiladi.

Havodagi tutun, changlar va boshqalar nurni 25—45% ushlab qoladi. U nur bilan teri nurlansa, bir qismi orqaga qaytsa, yana bir qismi terining chuqurroq joylariga etib boradi va uni isitadi.

Infraqizil nurlar organizmning 5—6 sm chuqurligiga kirishi mumkin, nurning ko'zga ko'rinarli qismi 0,2—0,4 mm ga kiradi. Tabiiy holatda quyoshdan tarqalayotgan radiatsiya, organizmga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qilishi mumkin.

Quyoshning osmon gumbaziga tarqalgan nuri va erning turli predmetlaridan orqaga qaytgan nurlar ham inson organizmiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Darhaqiqat quyosh yorug'ligi ajoyib shifobaxsh kuchga ega. Uning nurlari, ayniqsa ultrabinafsha nurlar terining nerv oqimlari joylashgan joylariga ta'sir etib, murakkab kimyoviy reaksiyalarni keltirib chiqaradi va o'zgarishlar paydo qiladi. Markaziy asab tizimining hayotiy faolligini oshiradi, modda almashinish jarayoni faollashadi, ichki sekretsiya bezlarining faoliya-ti yaxshilanadi. Organizmning umumiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mikroblarga halokatli ta'sir ko'rsatadi.

Umuman olganda, quyosh nuri tabiiy muhitning organizmga doimiy ta'sir etuvchi omili va organizmning funktsiyalari bilan chuqur bog'langan. Biror sabablarga ko'ra, inson organizmi quyosh nuridan ajralib qolsa, inson organizmidagi organ va tizimlarida juda katta funktsional o'zgarishlar yuz beradi. Organizmda «yorug'lik» etishmaslik kasalligi paydo bo'ladi, ya'ni markaziy nerv sistemasining hayotiy faolligi pasayadi, organizmning infektsiya va boshqa ta'sirlarga qarshi kuchi pasayadi, modda almashinish jarayoni buziladi, bolalarda raxit, gipotrafiya kasalliklari rivojlanadi, kattalarning ish qobiliyati pasayadi, shamollash kasalliklari tez-tez qaytariladi, umumiy holat yomonlashadi, uyqu buziladi, inson o'ta kasalmand bo'lib qoladi.

Inson organizmi uchun quyosh faqat do'stgina bo'lib qololmaydi. Quyosh nuri radiatsiyasidan haddan tashqari ko'p miqdorda (dozada) organizmning nurlanishi tuzatib bulmaydigan holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Ya'ni markaziy asab tizimida, yurak-qon tomirlarning funktsiyasida va hayot uchun o'ta zarur sistemalarda chuqur o'zgarishlar bo'lishi mumkin. Chunki quyosh radiatsiyasi katta kuchga ega. Hisob shuni ko'rsatadiki, tanani 30 daqiqali nurlatish oqibatida, organizm 26 ming kaloriya energiya olishi mumkin. Bu miqdor issiqlik energiya 3,3 litr suvni qaynatishi mumkin, ya'ni 16 stakan suv ketadigan samovarni qaynatishi mumkin.

Yalta xududida har kuni 2 soat davomida quyosh vannasi muolajasini olish (1 oy) ovibatida olingan energiya kuch, bir yil davomida 50 yorug'likka ega bo'lgan elektr lampochkasining yil davomida har kuni 5—6 soat yonib turishiga etar ekan.

Shundan ma'lumki, quyoshning nurli energiyasi o'ta kuchli ta'sir ko'rsatuvchi bo'lgani uchun quyosh vannasi muolajasi olinayotgan vaqtda ma'lum darajada ehtiyotlik qoidalariga amal qilish zarur. Odatda organizm tanasini nurlatish boshlangandan so'ng bir necha daqiqa o'tgach, teri qizara boshlaydi, tana sekin-asta qiziydi, issiqlik seziladi, ammo nurlatish to'xtatilishi bilanoq terining qizarishi tez yo'qoladi. Bir necha soat o'tgach, terining qizarishi yana paydo bo'ladi va bir sutka davomida qizarib turadi. Bu holat teriga ultrabinafsha nurlarining ta'siri, deb bilish kerak. Agar terini nurlatish davom etsa yoki qaytarilsa terida sarg'ish-jigar rang pigment hosil bo'ladi (zagar). Quyosh radiatsiyasiga tananing quyosh ko'rmagan joylari, ya'ni ko'krak qismi, bo'yin, orqa tomon, qorin va boshqa kiyim bilan o'ralgan qism o'ta sezgir bo'ladi. Shuning uchun ham tana terisining turli joylarida pigmentatsiyaning paydo bo'lishi bir xil emas. Shuni ta'kidlash kerakki, turli yoshdagi odamlarning quyosh radiatsiyasiga sezgirligi ham har xil. Jumladan qariyalar, bolalar, o'smirlar va

yuqori funktsiyaga ega bo'lgan buqoq bezlari o'ta sezgirdir. Bahor oylari boshlanishi bilan quyosh nuriga sezgirlik ancha kuchayadi.

Quyosh radiatsiyasi yuqori bo'lgan xududlarga, tog'lar, janubiy xududlarda joylashgan dengiz qirg'oqlariga dam olish uchun borgan sayyohlarning orzulari — tezroq terilarini qoraytirish, qoramtir pigmentli terilarga aylantirishdir. Ammo bu borada shoshqaloqlik, qonun-qoidalarini buzish, ko'pincha organizmning kasallanishga olib keladi. Quyosh nuri yordamida organizmni chiniqtirish davrida o'ta extiyotkorlik kerak bo'ladi. Aks holda quyosh radiatsiyasi terini kuydirib qo'yishi mumkin, natijada teri yallig'lanib og'riqlar paydo bo'ladi. Bu holat quyosh nurining ultrabinafsha nuri ta'sirida vujudga keladi. Odatda teri nurlatilgandan so'ng 4—8 soat oralig'ida teri qizarishi va shishishi mumkin. Qizarish va shish jizillab, qattiq og'riq bilan davom etadi, teri hujayralarining parchalanishi oqibatida paydo bo'lgan zaharli moddalar organizmga noxush ta'sir ko'rsatadi, bosh og'rig'i, sirqovlanish, ish qobiliyatining pasayishi kabi alomatlar namoyon bo'ladi.

Quyosh nuri ta'sir ko'rsatgan joylarni odekalon bilan artib, 2 % margantsovka eritmasida xo'llangan latta bosiladi, keyin vazelin surtiladi.

Organizmga quyosh radiatsiyasi o'ta kuchli ta'sir etsa yoki ta'sir etish uzoq davom etgan bo'lsa, issiq urishi (solnechno'y udar) mumkin. Quyosh nurining ta'sirida organizm isib ketishi natijasida kasallik kelib chiqadi. Kasallik oqibatida organizmning hamma organ va tizimlarida o'zgarishlar paydo bo'ladi.

Quyosh issiqligining organizmga kuchli ta'siri natijasida, quvvatsizlik, yurish-turishning buzilishi, darmonsizlik, ko'z o'ngida narsalar harakati, uyqu, holatining kuchayishi, bosh aylanishi, bosh og'rig'i, chanqash, ko'ngil aynish, qusish alomatlari ruy beradi. Shular bilan birga, qattiq terlash, tana haroratining oshishi, pulsning, nafas olishning tezlashishi kuzatiladi. Bunday holatlarda tezkorlik bilan kasalga nisbatan chora-tadbirlar ko'rish zarur bo'ladi. Muolaja darrov to'xtatiladi va kasalni salqin joyga olib, tibbiy yordam ko'rsatish zarur bo'ladi.

Yuqorida qayd etganimizdek, quyosh vannasi yordamida chiniqtirish chora-tadbirlari amalga oshirilayotgan vaqtda, har bir kishi qoidaga buysunib, amalda bajarishi shart. Buning uchun, quyosh radiatsiyasi miqdori (dozasi) qoidada ko'rsatilgandek olib borilishi kerak. Yil fasllarining qaysi davrida quyosh radiatsiyasi shiddatli, tez bo'lishini bilish zarur.

Yuqorida aytganimizdek, er yuzasiga quyosh radiatsiyasi to'g'ridan-to'g'ri va tarqalgan holatda etib keladi. Ikkalasining yig'indisi — umumlashgan radiatsiya nomini olgan. To'g'ridan-to'g'ri keladigan quyosh radiatsiyasi yo'naltirilgan nurlar oqimi bo'lib, quyoshning o'zidan keladigan nurdir. To'g'ri keladigan nur oqimining tezligi — shiddatliligi ufqda gorizont quyoshning qaysi balandlikda turishiga bog'liq. Quyosh qancha tik va baland tursa, quyoshning to'g'ri tushadigan radiatsiyasi shuncha shiddatlidir. Eng ko'p miqdordagi quyosh radiatsiyasi iyun-iyul oyiga, eng kam miqdor dekabr oyiga to'g'ri keladi. Quyosh radiatsiyasining to'g'ri tushishi, shiddati quyosh chiqishi bilan boshlanib, kunning yarmigacha davom etadi, so'ngra sekin-asta pasayadi. Quyosh nuri oqimi, fazo yo'nalishida chang, gaz, suv tomchilari va boshqa zarrachalarni uchratishi uning tarqalib ketishiga sabab bo'ladi. Tarqalib ketgan quyosh radiatsiyasi toza osmonda

va bulutlarda ham kuzatiladi. Uning shiddatliliqi quyoshning ufqda turishga va atmosferaning tiniqligiga hamda er yuzasining qaytarish xususiyatiga bog'liqdir. Masalan, ko'k o'tloq, quyosh nurining 13 %ini, dengizning qumli plyajlari 35 %ini, yangi yog'ilgan qor 85 %ini qaytaradi. Demak, quyosh vannasi olinganda shu holatni hisobga olish zarur bo'ladi.

Takrorlash uchun savollar:

1. Respublikamiz tomonidan sportni rivojlantirish to'g'risida qabul qilingan qanday rasmiy hujjatlarni bilasiz?
2. STTni shakllantirishda ruhiy tetiklik va jismoniy harakatning ahamiyati?
3. Sportning qaysi turlari sog'liqni saqlashda qulay va ahamiyatli?
4. Chiniqish uchun sportning qaysi turidan natijali foydalanish mumkin?
5. Sport bilan shug'ullanishda organizmning organ va tizimlaridagi fiziologik o'zgarishlarni aytib bering.
6. Sport va immunitet.

6-mavzu: Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oilaning ahamiyati.

Reja:

1. Oilani to'g'ri va oqilona tashkil qilish.
2. Oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish.
3. Oilaviy munosabatlarni to'g'ri tashkil etish.
4. Farzand ko'rishga tayyorgarlik. Homiladorlik va bu davrning o'ziga xos talablarini hisobga olish.
5. Chaqaloqni kutib olish va uning parvarishiga bo'lgan talablar hamda sharoitlarini ta'minlash.
6. Kutilmagan homiladorlikning oldini olishning usullari.
7. Oilaviy qo'ydi-chiqdilarini salomatlik nuqtai-nazaridan hal qilish.
8. Erkaklar va ayollarda uchrashi mumkin bo'lgan ba'zi bir tanosil kasalliklari haqida tushunchaga ega bo'lish.

Har qanday oilaning asosi biologik va ijtimoiy qonunlarga borib taqaladi. Oilaning biologik asosi shundan iboratki, har bir jinsda qarama-qarshi jinsga hayotiy zarurat bor. Bu uning nafaqat ko'ngil xushligini, balki, nasl-nasabini davom qildirish uchun ham zarur. Oilaning ijtimoiy asosi shundan iboratki, hayot, turmush, tabiat qiyinchiliklarining o'zi kishilarni birlashishga, birlashib turib kurashishiga majbur qigan. Bu esa, uning hayot kechirishi uchun zarur bo'lgan. Shunday ekan, bu birlashish, birinchi navbatda, erkak bilan ayolning birlashishi tarzida hal kilinganligini tasavvur qilish mumkin. Chunki bu ittifoq ularning oldidagi ikkala muammo — qarama-qarshi jinsga zarurat hamda tabiat va turmush qiyinchiliklariga qarshi birligini ta'minlagan. Xuddi shu ittifoq, uning hayotini, salomatligini, turmushining ko'ngilli o'tishiga hizmat qilgan. Oilaning bu evolyutsion talabi hozir ham o'zgarmagan, faqatgina u yangi mazmun va mohiyat kasb etgan. Xozirgi **kunda** ham oilaviy hayot kishilar umrining mazmunli o'tishiga hizmat qilib, salomatlikni mustaxkamlab, umrning uzaytiruvchi eng muhim omil ekanligi ham ilmiy, ham hayotiy jihatdan isbotlangan.

Oilada salomatlikka ta'sir etuvchi omillar, jamiyatda kishilar salomatligiga ta'sir qiluvchi omillarning kichik modeliga o'xshaydi. Shuning uchun, oilaning hayoti hamda faoliyati bilan bog'liq muammolarni hisobga olgan holda uning kishi salomatligini ta'minlashda ahamiyatli bo'lgan talablarni quyidagicha belgilash mumkin:

1. Oilani to'g'ri va oqilona tashkil qilish.
2. Oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish.
3. Oilaviy munosabatlarni to'g'ri tashkil etish.
4. Farzand ko'rishga tayyorgarlik. Homiladorlik va bu davrning o'ziga xos talablarini hisobga olish.
5. Chaqaloqni kutib olish va uning parvarishiga bo'lgan talablar hamda sharoitlarini ta'minlash.
6. Barvaqt va kutilmagan homiladorlikning oldini olishning usullari haqida ma'lumotga ega bo'lish. Abortning oqibatlarini anglash.
7. Oilaviy qo'ydi-chiqdilarini salomatlik nuqtai-nazaridan hal qilish.

8. Erkaklar va ayollarda uchrashi mumkin bo'lgan ba'zi bir tanosil kasalliklari haqida tushunchaga ega bo'lish.

1. Oilani to'g'ri va oqilona tashkil qilish.

Bugungi kundagi ilm-fan yutuqlari hamda hayot tajribalarimizga asoslanib, oilani tashkil qilishda quyidagi omillarni hisobga olish kerak.

Tibbiy-biologik omillarni hisobga olish. O'rta maktab biologiya kursidan ma'lumki, turlarning saqlanib qolishi va rivojlanishida irsiyat qonuni asosiy rol o'ynaydi. Irsiyat qonuni — bu ota hamda onadagi belgilarning farzandarga va shu tariqa nasllardan-naslarga o'tishini ta'minlovchi biologik jarayon. Bu jarayonda ota hamda onaning ypyg' va tuxum hujayralaridagi genlar deb ataluvchi elementlar asosiy rol o'ynaydi.

Lekin gap shundaki, ana shu ota-onadagi o'xshashlik belgilarini o'tkazuvchi genlar ulardagi yaxshi belgi va xususiyatlar bilan bir qatorda, yomon belgi va xususiyatlarni, jumladan, ota-onalarda kuzatilgan kasalliklar va ularga moyillikni ham o'tkazadi. Ayniqsa, yaqin qarindoshlardan tashkil topgan oilalarda bunday holning uchrash ehtimoli ko'p bo'ladi. Qolaversa, qon yaqinligi nafaqat nasliy kasalliklarning o'tishi, balki farzandlar iqtidorining susayib borishiga ham ta'sir qiladi.

Yigit bilan qizning qon guruxlarini to'g'ri kelmasligi ham bo'lg'usi farzand sog'ligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Buni tabobatda rezus kelishmovchilik deyiladi. Qon guruhi monand bo'lmagan homiladorlik ko'pchilik hollarda bola tashlash, o'lik yoki kasalvand bolalar tug'ilishi bilan yakunlanadi. Bu muhim biologik qonuniyatni oila ko'rishga ahdu-paymon qilgan yoshlar hisobga olishlari kerak.

O'zbekiston Respublikasi «Oila to'g'risida»gi Kodeksida ham yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikoh taqiqlanadi.

Psixologik omillarni hisobga olish. Gap shundaki, kishilar xarakteri, xulqi, fe'l-atvori jihatdan turli-tuman bo'ladilar. Oilaviy hayotda bularni hisobga olmaslik katta muammolarga olib kelishi aniqlangan. Er va xotin xarakter jihatdan bir-biriga to'g'ri kelmasa, hayotda ancha asabiylikka, turmushdan qoniqmaslikka sababchi bo'ladilar.

Kishilar tabiatidagi turli-tumanlikni birinchi marotaba qadimgi yunon tabibi Gippokrat aniqlagan. Bixil voqea va ta'sirotlarga munosabat bildirish darajalariga qarab, Gippokrat odamlarning 4 guruh yoki toifaga ajratgan, ya'ni:

1. Qo'nimsiz, shoshqaloq, qiziqqon, chidamsiz, tavakkalchi, to'g'riso'z, kayfiyati va hayajoni tez o'zgaruvchan kishilarni **xolerik** tabiatli.
2. Xushchaqchaq, ishchan, g'ayratli, chidamli, jamoatchi, dilkash, ba'zan esa shoshqaloq va hayolparast kishilarni **sangvinik** tabiatli.
3. Sovuqqon, xotirjam, extiyotkor, andishali, chidamli, kamgap, o'zini tuta biladigan, maqtovlarga befarq, tartib va intizomni yaxshi ko'radigan kishilarni **flegmatik** tabiatli.
4. Tortinchoq, ta'sirchan, tez hafa bo'ladigan, kam harakat, o'z kuch va imkoniyatlariga ishonmaydigan, odamovi, yolg'izlikka moyil kishilarni **melanholik** tabiatlilarga ajratgan.

Shubhasiz, biron-bir toifaga mutloq to'g'ri keladigan kishi bo'lmasligi mumkin. Lekin bu xususiyatlarning biron-birisi ustunlik qiluvchi kishilarni darrov bilish mumkin. Flegmatik va melanxolik tabiatli kishilar hayot qiyinchiliklariga chidamli bo'ladilar va kamdan-kam hollarda keskin qarorlar qabul qiladilar. Ulardan qadriyatlarga sodiq, sadoqatli, oilaparvarlar ko'p chiqadi. Va aksincha, xolerik hamda sangvinik tabiatlilar tabiatidagi tezkorlik ularni shoshib harakat qilishlariga, ba'zan esa keskin va havfli qarorlar qabul qilishlariga sababchi bo'ladi. Hayotda esa xarakter jihatdan bir xil toifadagi er-xotinlar emas, balki, turli toifaga, ko'proq qarama-qarshi toifalarga mansublarning oilalari mustahkam bo'lishi, bunday oilalarda qo'ydi-chiqdilarining nihoyatda kam uchrashi aniqlangan.

Ijtimoiy omillarni hisobga olish. Bo'lg'usi kelin bilan kuyovlar o'sib, voyaga etgan muhit — oilalardagi iqtisodiy, ma'naviy farqlar ham katta ahamiyatga ega. Chunki to'la ta'minlangan iqtisodiy sharoitlarda o'sib, voyaga etgan yoshlarning, ta'minoti kam bo'lgan sharoitlarga moslashishi qiyin bo'lishi va bunday turmush ularda norozilikka sabab bo'lishi mumkin. Yoki aksincha, kam ta'minlangan, etar-etmaslikda voyaga etgan yosh ham to'kinlik va to'qlikdan ancha aynib qolishi mumkin. Qiz va yigitlar voyaga etgan oilalardagi tarbiya uslublarining har xil bo'lishi; masalan, bir oilada diniy aqidalar ustunlik qilsa, boshqa bir oilada hayotni realistik baholash ustunlik qilishi kabilar ham yoshlarning bir-birlarini tushunmasliklariga sabab bo'ladi.

Quda-andachilik borasidagi ba'zi bir milliy, urf-udumlarni bajarish ishlari ko'pchilik hollarda bo'lg'usi qarindoshlarning iqtisodiy ta'minlaganligi va tarbiya darajalariga bog'liq bo'ladi. Bunday holning yosh kelin-kuyovlarning ruhiyatiga, munosabatlariga salbiy ta'sir qilmaydi, deb hech kim kafolat bera olmaydi. Bordi-yu, bu masalada ikki yosh o'rtasidagi muhabbat rishtalari ustunlik qilib, yoshlar uchun oilalar o'rtasidagi iqtisodiy-ma'naviy farqlar ahamiyatsiz hisoblansa, bo'lg'usi qudalar hamda yoshlar keyingi harakat dasturlarini kelishib olishlari lozim bo'ladi.

Milliy-etnik omillarni hisobga olish. Hozirgi davrdagi deyarlik har bir jamiyat uchun harakterli bo'lgan narsa, asosiy aholi tarkibiga turli millat vakillarining ko'plab kirib borishi. Bu hol turli millat vakillaridan tuziladigan oilalar sonini ham oshirib boradi. Bunday oila tibbiy-biologik jihatdan ma'qul. Chunki bunda qon yaqinligi havfi umuman bo'lmaydi. Natijada bunday oilalardan dunyoga kelgan farzandlarning sog'lom va iqtidorli bo'lish imkoniyatlari ko'p bo'ladi. Lekin bu erdagi muammo turli millat vakillari o'rtasidagi diniy, urfiy farqlar oqibatidagi kelishmovchiliklarning bo'lish extimolida. Bu muammoni hal qilish uchun har ikkala tomon (jumladan, bo'lg'usi qudalar ham) oldindan kelishib olishlari kerak.

Ikkinchidan, internatsional oilalarda turmushni umuminsoniy qadriyatlar va tartib-qoidalar asosida tashkil qilish ham muammoni ijobiy hal qiladi. Lekin buning uchun ikkala tomon ham umuminsoniy qadriyat va tartib-qoidalarini yaxshi bilishlari kerak. Aks holda, har bir millat vakili asosan o'zining millatiga mansub tartib va urf-odatlarni umuminsoniy, deb turib olishi mumkin. Xullas, unday oila vakillari tor doiradagi qiziqishlardan umuminsoniy qadriyatlarga ko'proq yaqin

bo'lishi, odamlar o'rtasidagi milliy, irqiy, ijtimoiy farqlarga falsafiy qaray bilishlari kerak.

Hududiy-geografik omillarni hisobga olish. Ijtimoiy taraqqiyot natijasidagi o'zaro munosabatlar doirasining kengayib borishi turli hudud, hattoki, yurtlarda yashaydigan yigit va qizlarning oila ko'rish extimolini ko'paytiradi. Bunda asosan bo'lg'usi kelinning o'z ota-onasi, qarindosh-urug'lari, qishlog'i yoki yurtiga bog'lanib qolish muammosi bo'lishi mumkin. Bunday muammo, hatto kelinning ota-onalarida ham bo'lishi mumkin. Bu ancha nozik masalani ko'proq kelin tomon yaxshi o'ylashi kerak. Qiz bola voyaga etgach, xuddi qushdek uchib ketishi, uni kimning tomiga «qo'nishi» bu ko'proq takdirning ishi. Shuning uchun qizlar uzoqroqqa «uchib» ketsalar, buni katta muammo qilmasdan, ularga oq yo'l va baxt tilash har bir ota-onaning burchi. Tabiat qiz bolani ko'nikishga moyil qilib yaratgan. U o'zining hayotini oila qurgandan keyin boshlaydi va oila qaerda tashkil topsa, uning uchun yurt ham, vatan ham o'sha erda. Bu nihoyatda oddiy hayot haqiqati, buni yaxshi anglash esa insonlarning vazifasi.

Sevgi-muhabbat va unga munosabat. Ko'pgina ertaklar, dostonlar, badiiy asarlar, kinofilmlar kishilarda, ayniqsa, yoshlarda sevgi haqida ancha bo'rttirilgan va hatto, ilohiylashtirilgan tushunchalarning shakllanishiga sababchi bo'lgan. Sevgiga mantiqiy nuqtai nazardan yondashadigan bo'lsak, bu yigit va qizning bir-biriga mutlaqo tabiiy zarurati va ularning oldilarida turgan oila masalasini hal qilish yo'lidagi urinishlarining natijasi. O'ziga umr yo'ldoshi tanlash har bir yoshning oldida turgan hayotiy zarurat hisoblanadi. Shubhasiz, bu ishda kishi o'ziga yoqadigan umr yo'ldoshi tanlashga harakat qiladi va o'zi orzu qilgan yigitni, qizni axtaradi. O'zining hayoliy orzulariga mos kelgan yigit yoki qizga ko'ngil qo'yadi, uni sog'inadi, u bilan hamsuhbat, yo'ldosh bo'lishni juda-juda xohlaydi va shu tariqa ikkita yosh orasida sevgi, muhabbat (bir-birlariga xush yoqish) paydo bo'ladi.

Lekin, sevgi, muhabbat deb o'z xohish va extirolarining quli bo'lib, yoshlarning bir-birlariga ortiqcha bog'lanib qolish holatlari ham bo'ladiki, buni me'yoriy holat deb bo'lmaydi.

Ijtimoiy hayotda yoshlar o'rtasidagi sevgi-muhabbat o'zini oqlamagan holatlari ham juda ko'p. Bu hayotiy muhim masalada fikr bildirib, buyuk rus yozuvchisi L. N. Tolstoy: «Nikohdan keladigan falokat shundaki, yoshlar oila qurisharekanlar, nikohdan keyin ro'y berishi va o'zlari duch kelishi muqarrar bo'lgan narsalarni emas, balki ro'y berishi mumkin bo'lmagan hayoliy narsalarni kutadilar», — deydi. Buyuk adibning bu fikrini hayot ham tasdiklaydi.

2. Oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish.

Oilalar barpo bo'lgan birinchi kundan boshlab kundalik turmushni sog'likka xizmat qiladigan qilib, tashkil etish uchun quyidagi talablarga rioya qilish lozim.

Zararli odatlarning bo'lmasligi, borlarini oila muhitidan chiqarib tashlash choralarini ko'rish. Bunda hech bir zararli odatga arziyasiz yoki bo'lib turishi mumkin, boshqa oilalar ham shunday, hali bu masalani hal qilishga vaqt bor, qabilida paysalga solish yaramaydi. Ular har doim biri ikkinchisini to'ldirib va

ergashtirib yuradi. Agar yangi tashkil bo'lgan oilaning dastlabki 10-15 yillik hayoti farzandlar ko'rish mavsumi ekanligini ko'z oldimizga keltirsak, bu davrda zararli odatlar faqat er-xotinning salomatligiga emas, balki farzandlarning salomatliklari va hayotlari uchun ham havflidir.

Ovqatlanishni ongli va oqilona tashkil etish. Bu ko'proq uy bekalariga taalluqli masala. Oilani faqatgina ovqatlik mahsulotlar bilan ta'minlash orqali to'g'ri ovqatlanish masalasi to'la hal bo'lmaydi. Shu ovqatliklardan shirin va foydali ovqatlarni tayyorlashni ham bilish kerak.

Eng muhimi, oilada ovqatxo'rlik, turli shirinliklarga o'chlik an'analarini emas, balki, turli salatlar, sabzavotlar, mevalar, sharbatlar bilan ovqatlanish an'analarini shakllantirish lozim. Bunday sharoitda o'sib voyaga etgan farzandlar ham o'zlarining mustaqil turmushlarida sog'lom ovqatlanish an'analarini davom ettiradilar.

Harakatlar, xususan, jismoniy tarbiya va chiniqtiruvchi mashg'ulotlarni oila a'zolari turmushiga ko'proq kiritish. Jismoniy tarbiya hamda harakatli turmushning salomatlikni mustahkamlovchi tadbirlar ekanligi haqida keyingi yillarda targ'ibotchilik, tashkilotchilik ancha kuchayib, ko'chalar, hiyobonlar, jamoat markazlari, mahallalarda ertalab turib yugurib, jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini bajarib yoki ochiq suv havzalarida cho'milib, cog'lomlashtirish ishlar bilan shug'ullanayotgan kishilar va hatto oilalar ko'payib boryapti. Lekin bu tadbirlarni hali barcha oilalarga kirib boryapti, deb bo'lmaydi. Er-xotin organizmining chiniqish darajasi, ulardan tug'iladigan farzandlarning salomatligi va iqtidorining mustahkamligini belgilaydi.

Kun va ishlarni rejim asosida tashkil etish. Batartiblik butun koinot va tabiat ishining (harakatining) buyuk talabi. Shuning uchun oila hayoti va faoliyati ham ma'lum bir tartibga buysundirilishi kerak. Masalan, har kuni kechki uyquga yotish, ertalab uyqudan turish, tabiatga xos turmush tarzining eng oddiy ko'rinishi. Lekin bu tartibning buzilishi kishi organizmida jiddiy o'zgarishlarga, xususan, asablar tizimining charchashiga va oqibatda ruhiy o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Ertalabki badanni chiniqtiruvchi mashg'ulotlar va tozalik tadbirlaridan keyin nonushta qilish, tushlikkacha idorada yoki xo'jalik ishlarida ishlab, tushlik qilish, tushlikdan keyin yana ishlarni qilib, kechqurungi ovqat va undan keyin madaniy dam olish, mehmondorchilik kabilardan keyin tungi uyquni ta'minlash singari talablar necha ming yillik taraqqiyot natijasida shakllangan kun tartibi. Shuningdek, ish davomida 5-10 daqiqalik tanaffuslarni kiritish, tanaffuslar vaqtida tik turib ishlaydiganlar - o'tirib, iloji bo'lsa, birpas cho'zilib, bellarini yozib, o'tirib ishlaydiganlar esa o'rnidan turib, chigallarini yozib, ochiq havoga chiqib, dam olishlari va shular kabilar. Bularni kundalik turmushda rejim deyish qabul qilingan va bu oila a'zolarining salomatligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Farzandlarda munosabatlarga layoqatlilik odatlarini shakllantirish. Muomala madaniyati, o'zini tutish, qaerda va qay tartibda yurish-turish, fe'l-atvor — bularning barchasi oilada shakllanadi. Bunday tarbiyani olgan yoshlar ijtimoiy hayotda qiynalmaydilar. Qolaversa, munosabatlar asablarga ta'sir etishi bilan salomatlikka ham ta'sir etadi. Farzandlarni o'zaro munosabatlarga layoqatli qilib tarbiyalash har bir ota-onaning eng asosiy vazifalaridan hisoblanadi. Ayniqsa,

o'zaro va xalqaro munosabatlar rivojlanayotgan hozirgi davrda bu masala katta ahamiyat kasb etadi.

Oila a'zolarida ozoda-orastalik ko'nikmalarini shakllantirish. Ozoda-orastalik nafaqat yuqumli kasalliklarning oldini olish, balki, ijtimoiy hayotning muhim talabi sifatida ham katta ahamiyatga ega. Ozoda-orastalik kishining tarbiya darajasi, ma'naviyati va madaniyatidan ham dalolat beruvchi asosiy ko'rsatkichdir. Agarda bunga bolalikdan o'rgatilmasa, yoshlarning keyingi hayotlarida, ayniksa, oilaviy hayotlarida ko'pgina muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Ozoda-orastalikni ba'zi yoshlar zamonaviy yoki qimmatbaho kiyimlar kiyish, soch yoki boshga zeb berib, Har xil upa-eliklarga belanish, deb tushunishlari mumkin. Bu mutlaqo noto'g'ri.

Turmushda qo'llaniladigan texnik vositalar hamda qulayliklardan havfsiz foydalanishni o'rganish. Taraqqiyot kishilar turmushiga gaz, vodoprovod, kanalizatsiya, elektr, har xil yuvuvchi va kirni ketkazuvchi vositalar, sovitgich, kir yuvish mashinasi, oshxona kombayni, televizor, magnitofon va hakazolar kabi ko'pgina qulayliklarni kiritmokda. Ba'zi bir ishlab chiqarish korxonalari zararli moddalar, nurlanish, havfli texnikalar bilan bog'liq, bo'lishi mumkin. Bulardan foydalanish har bir oila a'zosidan bi lim, malaka, extiyotkorlikni talab etadi. Aks holda, ular turli baxtsizlik va hodisalarga sababchisi bo'lishi mumkin. Shuning uchun, Har bir ota-ona farzandlarida shu narsalardan havfsiz foydalanish malakalarini shakllantirishi, noto'g'ri foydalanishdan kelib chiqadigan oqibatlardan ogoh qilib, extiyotkorlik choralarini o'rgatib borishi kerak.

Oila a'zolarining sog'lom turmush tarzidan bilimdon va malakali bo'lishlariga erishish. Farzandlarni hayotga tayyorlash turmushning barcha sohalarini o'z ichiga oladi. Bular ichida hozirgi kunda eng muhimi, umumiy ta'lim olib, biron-bir kasbga tayyorlanishdir. Chunki hayotning o'zi shuni talab qiladi. Kishi ishlamasa, oilasini, bola-chaqasini boqa olmaydi. Ishlash uchun esa hozirgi kunda maxsus bilim va malaka talab etiladi.

Xuddi shunday bilim va malaka sog'lom bo'lish uchun ham kerak. Buning uchun har bir kishi o'z sog'ligini saqlovchi hamda mustahkamlovchi omillarni bilishi va ularni kundalik turmushlarida qo'llay olishlari kerak. Shuning uchun, har bir ota-ona uyiga salomatlik haqidagi kitoblarni sotib olishi, sog'lom turmush tarzi haqidagi ko'rsatuv hamda eshittirishlarga bolalar e'tiborini qaratishi yoki bu sohada tajriba hamda malakaga ega kishilardan ibrat olish kabilarga e'tiborli bo'lishi kerak.

Nihoyat, oilani tashkil qilishda biz yuqorida bayon etgan tibbiy-biologik va ijtimoiy-psixologik omillarni hisobga olish. Bular nihoyatda muhim. Chunki mohiyatan oila biologik va ijtimoiy omillarning mahsuli. Shu mo'jiz maskanda katta hayotning oddiy va nihoyatda buyuk talablari - ko'payish, yashash munosabatlari ta'minlanadi hamda shakllanadi.

Oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish, bu — oila a'zolari salomatligini ta'minlash, ular turmushining baxtli bo'lishi, avlodlar iqtidori va nasl-nasabning yaxshilanib borishida muhim omil. Qaysi bir oila bu ishni to'g'ri tashkil qilsa, u o'zi, farzandlari va nasl-nasabini olijanob yo'lga boshlagan bo'ladi.

Bunday ota-ona farzandlar oldidagi burchlarini yaxshi o'tagan bo'ladilar.

3. Oilaviy munosabatlarni to'g'ri tashkil etish.

Oilaviy munosabatlar salomatlikka ta'sir qiluvchi eng kuchli omil. Shuning uchun bu masalada tushuncha va malakaga ega bo'lmaslik nihoyatda salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Oilaviy munosabatlar turli-tuman va ular haqida ma'lumot berish nihoyatda qiyin. Shuning uchun oila hayotida ahamiyatga ega bo'lgan va salomatlikka ta'sir qiluvchi ba'zi bir munosabatlar haqida to'xtalib o'tamiz.

Qaynona va kelin munosabati. Bu milliy urf-odatlarimiz nuqtai-nazaridan o'zbek oilasi uchun nihoyatda muhim ahamiyatga ega. Chunki ko'pgina o'zbek oilalaridagi er-xotin o'rtasidagi muammolar qaynona bilan kelin o'rtasidagi kelishmovchilikdan kelib chiqadi. Buning ijtimoiy sabablari ko'p. Lekin eng asosiysi qaynonalarning eskilik sarqdlariga ortiqcha berilishi, o'zining shaxsiy manfaatlarini ustun qo'yishi yoki umuman kelin bilan muomala uslubini bilmasligidan. Hayotiy kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik hollarda o'zi kelinligida qaynonaga hizmat qilmagan ayollar qaynona bo'lgandan keyin kelinlariga zulmkor bo'ladilar. Ba'zan bu masalada kelinning ortiqcha o'zboshimchaligi, mazkur oiladagi tartib va qoidalarni nazar-pisand kilmasligi ham sabab bo'ladi.

Qaynona bilan kelin o'rtasidagi muammoning ko'p uchrashiga sababi shuki, yangi oilada kelin bilan asosan qaynona shug'ullanadi. Bu shug'ullanish ko'proq qayta tarbiyalashga o'xshab ketadi. Chunki kelin o'z uyida uy-ro'zg'or, oshxona, hovli masalalarida ozmi-ko'pmi tarbiya maktabini o'tagan va o'zini oilaviy hayotga tayyorlagan bo'ladi. Lekin bu tartiblar ba'zan yangi oilaga to'g'ri kelmasligi mumkin. Ana shu sababli u o'z tushuncha va tartiblarini himoya qilishga harakat qiladi. Esingizda bo'lsin, har qanday tarbiya - bu buysundirishdir. Bordi-yu, qaynona ham, kelin ham biz yuqorida ko'rib chiqqan guruhlarining xolerik yoki sangvinik toifalariga mansub bo'lib, shoshqaloq, chidamsiz, tez o'zgaruvchan tabiatli bo'lsalar, bunda ular o'rtasidagi muammolarning ko'payish va keskinlashib borish ehtimoli ko'p bo'ladi. Bunday hol shubhasiz, oila, jumladan, yosh kelin-kuyovlar o'rtasidagi munosabatlarga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Qaynona-kelin muammosi juda eski va azaliy muammolardan bo'lib, bu masala atrofida qanchadan-qancha muhokama, takliflar va nasixatlar berilmagan, deysiz. Bizningcha, bu muammoni hal qilish uchun kelinning yangi sharoitga moslashishidan, qaynonaning talab va xohishlariga itoat etishdan tashqari, kuyov tanlash jarayonida uning oilasini, xususan, bo'lg'usi qaynonasiningfe'l-atvorlarini ham o'rganib, undan keyin oila masalasi hal qilinsa yaxshi bo'ladi.

Er-xotinlik munosabati. Bu munosabatni yuzaga keltirgan asosiy omil, qarama-qarshi jinslar o'rtasidagi jinsiy muomalaga bo'lgan hayotiy zarurat. Bu zaruratning asosi muomala vaqtida erkak va ayol o'rtasidagi lazzat bo'lib, bu zarurat yoshlik davrining asosiy ovunchog'i bo'ladi. Lekin bu zarurat zamirida er uchun ham, ayol uchun ham juda ko'p va katta mas'uliyatlar yotadi. Bu er bilan xotinning bir-biriga sadoqati, oila butunligi va sha'nini ko'z qorachig'iday asrash,

farzandlarni boqish, voyaga etkazish, tarbiyalash va shu kabilar. Bu yo'ldagi harakatlar borib-borib, er-xotinni bir-biriga ma'naviy va burch jihatdan yaqinlashtirib boradi. Ularning maqsad, intilishlari mushtarak bo'ladi. Oila atalmish ittifoqni saqlash va uni kamol toptirish masalalari juda katta hayotiy muammo. Bu masalalarga bag'ishlab juda ko'p kitoblar yozilgan. Hayotni ko'rgan, bilgan kishilarning fikrlari ommaviy axborot vositalarida e'lon qilinmokda. Shuning uchun bu sohadagi pand-nasixatlar va maslaxatlarga quloq tutish, namunali oilalardan ibrat olish ham masalani ijobiy hal qilishga yordam beradi.

Ota-ona va farzandlar munosabati. Bu munosabat asosan tarbiyaga bog'liq. Tarbiyaning esa uslublari ko'p. O'rgatish, tushuntirish, ta'qiqlash va hakazo. Lekin tarbiyaning eng samarali usuli - namuna ko'rsatish. Shuning uchun farzandlaringizda qanday sifatlar bo'lishini istasangiz, avvaliga shu sifatarni o'zingizda shakllantiring va o'zingiz bajaring. Dono xalqimiz bu masalada «nimani eksang, shuni o'rasan» deb, o'zining hayotiy mantiqqa ega so'zini allaqachon aytib qo'ygan.

Farzand, bu - sizning oila atalmish bog'ingizda o'sgan daraxt. Uning shaklu-shamoyili, mevasining shirin yoki taxirligi sizning bog'bonlik mahoratingizga bog'liq. Bola tarbiyasida barcha - maktab, qo'ni-qo'shni, mahalla ham rol o'ynaydi. Lekin, asosiy tarbiya maskani - oila, asosiy tarbiyachilar — ota-onalardir.

Shubhasiz, ota-ona va farzandlar o'rtasidagi munosabat katta xurmat asosiga qo'yilgan bo'lishi kerak. Lekin bu masalada ortiqcha qattiqqo'llik qilib, farzandni itoatkor, mustaqil fikrlay olmaydigan, boqimanda qilib qo'yish extimoli ham bor. Bunday tarbiyada voyaga etgan yoshlar ijtimoiy hayotga yaramaydilar.

Ota-ona farzandlardagi faqatgina tartib-intizom, ahloq-odob masalalarinigina emas, balki ularniig jismoniy rivojlanishining ahvoli, o'g'il bolalarda — erkaklik, qiz bolalarda - ayollik belgilari va a'zolarining shakllanish darajalari, jinsiy a'zolar parvarishi, ayolga xurmat va munosabat hamda erkakka munosabat va muomala uslublari kabilarni ham kuzatib, nazorat qilib, o'rgatib, tushuntirib borishlari kerak.

Farzandlar bilan farzandlar o'rtasidagi munosabat. Farzandlar o'rtasidagi munosabatlarni shakllantirishda ota-onalar inson tabiatiga xos bo'lgan bir xususiyatni hisobga olishlari kerak. Insonlar tabiatidagi bu nozik xususiyat shundan iboratki, ularniig shaxsiy qiziqish va manfaatlari yaqinlashgan sari ularda qarama-qarshiliklar ham kuchayib boradi. Oilada farzandlar ota-onaning e'tibori uchun kurashishlari mumkin. Har bir farzand ota-ona e'tiborini ko'proq qaratishga harakat qiladi va bu hol o'z-o'zidan ular o'rtasidagi qarama-qarshiliklarga olib keladi. Buning uchun har bir ota-ona farzandlariga teng va adolatli munosabatda bo'lishlari, tarbiyani ularni qarama-qarshilikka chaqiruvchi emas, balki o'zaro birlariga muhabbat va qo'llab-quvvatlash ruhiyatida tashkil qilishi kerak.

Shunday tarbiyada voyaga etgan yoshlar hayotda bir-birlarini qo'llab-quvvatlab o'tganlariga turmushda misollar juda ko'p. Farzandlar o'rtasidagi munosabat, kichikning o'zidan katta akasi yoki opasini xurmat qilish, kattaning o'zidan kichik ukasi yoki singlisini izzat qilish asosida bo'lishi kerak. Shunday munosabat tashkil kilingan oila sog'lom va baxtli bo'ladi.

Qarindoshlik, oshna-og'aynigarchilik munosabatlari. Bu munosabatlar dunyodagi barcha xalqlarga xos bo'lsada, O'rta Osiyo xalqlari, xususan, o'zbek xalqi o'rtasida juda qadrlanadi. Shuning uchun, bu munosabatlarni tashkil qilish to'g'risidagi maslaxat foydadan holi bo'lmaydi.

Qarindoshlik - bu aslida farzandlar o'rtasidagi munosabatlarning bevosita davomi bo'lib, bu kishilarning nasliy bog'lanishlarining natijasi. Xalqimizga xos bo'lgan mexr-muhabbat, muruvvat, hayr-ehson kabi xislatlarni birinchi galda qarindoshlarga qo'llash kerak. Munosabatlarning eng yaqini, eng muhimi va eng mas'uliyatlisi qarindoshlar bilan bo'ladigan munosabatlardir. Buni qadrlash va e'zozlash ikkala tomon uchun ham birdek mas'uliyat yuklaydi.

Ijtimoiy hayotda fikr, dunyoqarash, maqsad, intilish hamda tabiatlari jihatdan bir-birlariga yaqin kishilar va ularning oilalari o'rtasida munosabatlar — oshna-ogaynigarchilik munosabatlari ham bo'ladi.

Oshna-ogaynigarchilik munosabatlari aslida bo'sh vaqtlarni ko'ngilli o'tkazish, odamlardagi yaxshi sifat va fazilatlarni qadrlash, kishilarning ma'naviy dunyosini boyitish va shular kabi umuminsoniy qadriyatlarga hizmat qilishi kerak.

Shuning uchun qarindoshchilikda ham, oshna-ogaynigarchilikda ham ularni o'rinsiz sarf-harajatlar hamda oila tarbiyasiga to'g'ri kelmaydigan harakatlardan tozalash, me'yorlashtirish va oilaning iqtisodiy ahvoli, ma'naviy darajasi nuqtai-nazaridan harakat qilish kerak bo'ladi.

Oilani boshqarish. Jamiyat hayotida shaxs qanday rol o'ynasa, oila hayotida ham u shunday rol o'ynaydi. Gap shundaki, oilani boshqarishga birovlar iqtisodiy ta'minot nuqtai nazaridan yondashsalar, birovlar ma'naviy-ahloqiy nuqtai nazardan yondashadilar. Kamdan-kam oilalargina bu masalani ham iqtisodiy, ham ma'naviy-ahloqiy nuqtai nazardan hal qiladilar.

Oilani boshqarish, bu - oila iqtisodini oqilona rejalashtirish, tarbiyaviy ishlarda ma'naviylikni ta'minlash, o'zaro munosabatlarni to'g'ri tashkil etish va shular kabi oila hayoti va faoliyati bilan bog'liq masalalarni o'z ichiga oladi. Ba'zi bir shakllangan odatlar, milliy tartiblarga ko'ra, oilani kim boshqarishi kerak, degan masalani mantiqiy nuqtai iazardan bir o'ylab ko'raylik. **Birinchi**dan, oilani boshqarish kishidan anchagina qobiliyat va harakatchanlikni talab etadi. Masalan, oila daromadini to'g'ri taqsimlash va rsjalashtirish, xo'jalik ishlarini to'g'ri yo'lga qo'yish, farzandlar tarbiyasi, qarindoshlar, qo'shnilar, oshna-og'aynilar bilan bo'ladigan munosabatlarni me'yorlashtirish, marosimlar va tadbirlarni o'tkazish va hokazolar. Bularda noto'g'ri harakat yoki befarqlik bo'lsa, oila ta'minotida muammolar bo'lishi yoki bolalar tarbiyasi izdan chiqishi yoki qarindoshlik, qo'shnichilik, oshna-ogaynigarchilik ishlariga putur etishi yoki marosim tadbirlarga malol kelishi mumkin. **Ikkinchi**dan, hamma erkaklarda ham yuqoridagi masalalarni ijobiy hal qilish qobiliyatlari bo'lmasligi mumkin.

Yuqoridagilardan shunday xulosa kelib chiqadiki, oilani er boshqarishi yoki xotin boshqarishi kerak, degan masalani bir tomonlama hal qilib bo'lmaydi. Bu masalani oilani boshqarishdagi qobiliyat hal qiladi. Bunday qobiliyatga ba'zan erkaklar ega bo'lsa, ba'zan ayollar ega bo'lishi mumkin. Shuning uchun ayolning oilani boshqarish ishlarida qatnashishi mutlaqo normal holat. Demak, asosiy masala oilani kim boshqarishda emas, balki uni to'g'ri boshqarishda. Lekin

masalaning bir nozik tomoni bor. Milliy tartib va udumlarga ko'ra oilani boshqarishda ayol ta'sirining ustunligi bu ko'pgina erkaklarning nafsoniyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, oqila ayollar oilaviy muammolarni hal qilishdagi o'z fikr va mulohazalarini oshkor ko'z-ko'z qilmasdan, er bilan masaxatlashib, uning nomidan yoki erlariga aytib, ularni oldinda tutgan holda ish ko'radilar.

Demak, oilani boshqarishdagi eng to'g'ri yo'l — er bilan xotinning bamaslaxat ish tutgan holda, oila atalmish kichkina jamiyatni buzilish, tarqab ketish, muxtojlik kabilardan himoya qilib, oila a'zolari tinchligi, osoyishtaligi, ravnaqini ta'minlashdan iborat.

4. Farzand ko'rishga tayyorgarlik, homiladorlik va bu davrning o'ziga xos xususiyatlari.

Har qanday oilaning mohiyat-maqsadi farzandga borib taqaladi. Farzand esa nasl-nasabni davom ettirishning asosiy sharti. Ota-ona farzandda nafaqat avlodning davomini, balki, farzandlarning esli, xushli, chiroyli, go'zal, sog'lom va aqlli bo'lishlarini orzu qiladilar. Bu masalada ota-ona oldida juda ko'pgina talablar turadi. Bu talablardan ayrimlari haqida yuqorida aytib o'tildi. Lekin, farzand ko'rishga tayyorgarlik, homiladorlik davri va bu davrdagi turmush tarzi ham bo'lg'usi farzand taqdirida nihoyatda muhim rol o'ynaydi.

Ma'lumki, homiladorlik er va xotin o'rtasidagi jinsiy muomala vaqtida hosil bo'lgan shaxvatlar tarkibidagi urug' va tuxum hujayralarining qo'shilib, urug'lanishi natijasida yuzaga keladi. Ana shu urug' va tuxumning sifati, yashovchanligi, faolligi, er bilan xotinning salomatlik darajasi, ruhiy holati, munosabatlari, ovqati, zararli odatlarga munosabati, turmush tarzi va shular kabi omillarga bsvosita bog'liq.. Kishi hayoti esa hamma vaqt ham faqatgina yaxshi sharoitda kechmasligi mumkin. Odatda turmushda tashvishlar va muvaffaqiyatlar aralashib yuradi va er-xotin organizmidagi jarayonlarga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi. Demak, bu holatning o'zi er-xotindan farzand ko'rish arafasida ma'lum bir talablarga rioya qilishni taqozo etadi. Bu talablar quyidagilardan iborat.

Homiladorlik asosan ayol organizmiga bog'liq jarayon bo'lib, ayolning tuxum hujayrasi bilan erkakning ypyg' hujayrasining qo'shilishi natijasida vujudga keladi. Ayol tuxumdonidagi hujayra 28 kunda etilib, urug'lanishga layoqatli bo'ladi. Shuning uchun tuxum hujayraning etilish kunlarini bilish muhim ahamiyatga ega. Bu kunlar hayz qoni to'xtagandan keyin 13—15 kunlarga to'g'ri keladi. Demak, bu kunlar homiladorlikni hosil qilish kunlari bo'lib hizmat qilishi mumkin.

Homilador bo'lishdan oldin er-xotin tanosil kasalliklardan mutlaqo holi bo'lishlari, ayniqsa, ayolning bachadonini mikrob, motor, gijja, virus va shu kabilardan, shamollash holatlaridan to'la sog'lomlashtirish talab etiladi.

Homiladorlikdan 2-3 hafta oldin zararli odatlar, ayniqsa, spirtli ichimliklardan tiyilib, asosan, vitaminlar, mineral tuzlar va mikroelementlarga boy ovqatlanishni tashkil etish, asabiy holatlardan saqlanish, yugurish, cho'milish, sport o'yinlari kabi badanni chiniqtiruvchi ishlar bilai shug'ullanish talab etiladi. Ko'pchilik mutaxassislar homiladorlikdan hafta-o'n kun oldin jinsiy aloqani

chegaralab, kuch-quvvat to'plashni taklif qilishadi.

Odatda 9 hafta davomida xayz sodir bo'lmasa, homiladorlik boshlangan, ayol esa homilador hisoblanadi va bundan keyingi asosiy tadbirlar homilaning hayoti va salomatligini ta'minlashga qaratilishi kerak. Homiladorlikning mohiyati homila bo'lganligi uchun eng birinchi va muhim ishimiz homila hakida tushuncha hosil qilish bo'ladi.

Homila haqida qisqacha so'z. Odatda kishi chaqachiq tug'ilgandan keyingina uni parvarish va yordamga muxtoj jonzod sifatida tasavvur qila oladi va unda chaqaloqqa nisbatan raxm-shafqat va mas'uliyat paydo bo'ladi. Homila to'g'risida esa kishilardagi tushunchalar nihoyatda oydinlashmagan bo'lib, ko'pchilik uni muhit va jamiyatdan ajralgan holda tasavvur qiladi va u ona qornida o'zidan-o'zi rivojlanib, vaqti kelib tug'ilaveradi, deb hisoblaydi. Vaholanki, ko'pol muomaladan homilador ayol qalbi qanday ozorlansa, homila ham shunday ozorlanadi. Shirin so'zdan homilador qanday xursand bo'lsa, homila ham shunday kayfiyatda bo'ladi. Xuddi shuningdek, homiladorning og'ir mehnati, noqulay yashash sharoiti, ortiqcha yoki etarli bo'lmagan ovqatlanishi, sovqotishi yoki isib ketishi kabi inson uchun noqulay bo'lgan barcha omillardan homila ozorlanadi. Bularning barchasi uning tanasining mustahkamligi va shakllanish darajasi, iqtidori, ruhiyati kabi asosiy ko'rsatkichlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun homila va uning salomatligi to'g'risidagi harakatimiz ayol homiladorligining birinchi kunlaridanoq boshlanishi va ba'zi talablarga rioya qilish kerak.

- Homilador ayol homiladorlikka tayyorgarlik davridanoq vujudida rivojlanayotgan kichkina insonchanning hayoti, takdiri, salomatligi haqida qayg'urishi kerak. Bu davrda «tug'ilavrsin, bir iloji bo'lar» kayfiyatida yashash mas'uliyatsizchikdan boshqa narsa emas.

- Homilador ayolga eng yaqin g'amxo'r, himoyachi hamda maslaxatchi bu uning eri va qaynonasi hisoblanadi. Qaynona bu sohada hayot tajribasiga ega ayol sifatida homiladorga tegishli maslaxatlar va turmush tarzini tashkil etishda yordam berish imkoniyatiga ega. Er esa bu sohadagi ayolning muammolaridan habardor bo'lib turishi va unga tegishli yordamni tashkillashtirishi kerak.

- Homiladorning bu davrdagi yana bir eng yaqin maslahatchisi va do'sti akusher-ginekolog bo'lishi kerak. Shuning uchun homilador ayolning akusher-ginekolog vrach qabulida tez-tez bo'lib turishi, uning maslaxatlari asosida ish tutishi homilaning hayoti va salomatligida katta rol o'ynaydi.

- Homilador ayol jamiyatning faol a'zosi. Uning kundalik hayoti o'qish, ish, jamoat joylari, oilaviy yumushlar bilan bevosita bog'liq, bo'lishi mumkin. Ish sharoiti zararli moddalar, nurlanish, ionizatsiya, harorat, namlik shovqin kabi noqulay ta'sirlardan saqlash; jamoat transportlarida joy ajratish, kasbiy va oilaviy munosabatlar bilan bog'liq ishlarni tez va asabiy zo'riqishlarsiz amalga oshirish; oilada ovqatlanish, dam olish, muomala ishlarida diqqat-e'tibor va g'amxo'rlik; er-xotinlik munosabatlarida homiladorni yaxshi so'z va muomala bilan erkalash, ko'nglini, kayfiyatini ko'tarish kerak bo'ladi.

- Homiladorlikning oxirgi oylari va haftalarida extiyot tadbirlarini ancha oshirish va tug'ruq bilan bog'liq, ishlarni yaxshi rejalashtirish kerak bo'ladi.

Bu davrda qaynona, er uzoqqa ketmasdan homiladorning ahvolidan habardor bo'lib turishlari kerak. Ba'zi bir aqidaparastlar ta'sirida ayrim savodsiz va malakasiz enagalar yordamida homilani uyda qabul qilishga harakat qilish ko'ngilsiz oqibatlarga olib kelishi mumkinligini esdan chiqarmang.

- Nihoyat, oila a'zolari, ayniqsa, er-xotinning orzulari va ezgu-niyatlari natijasida avaylab-asrab etilgan homilani tug'ruqxonaga keltirdingiz. Endi uni omon-eson yorug' dunyoga chiqishdek nihoyatda hayotiy muhim jarayon - tug'ilishi qolib turibdi. Bu jarayonda homilador va hatto, homila ham sizning mexringiz, qo'llab-quvvatlashingizga nihoyatda muxtoj! Bunday vaqtlarda vaziyat, homilaning ahvoli yoki homilador organizmining o'ziga xosligi tufayli kelib chiqadigan muammolar - kerakli mutaxassisning bo'lmasligi, zarur dorining topilmasligi, qon quyish extiyoji va nihoyat tabobat hodimlarining e'tiborsizligi kabi holatlarning chiqib qolish extimoli bo'lishi mumkin. Bunday hollarda sizning yordamingiz yoki aralashuvingiz ayolingiz ham bo'lg'usi farzandingiz hayotida muhim rol o'ynaydi. Tug'ishning murakkabligini hisobga olgan oqila onaxonlarimiz bu jarayonni «ikki dunyoning oralig'i» deb juda to'g'ri baholaganlar.

5. Chaqaloqni kutib olish va uni parvarishiga bo'lgan talablar

Yangi dunyoga kelgan mexmon — chakalok,ni kutib olish, uni bu yorug' dunyo va oilaviy sharoitga moslashtirish, parvarishi, o'sib ulgayishini ta'minlash har bir ota-onadan anchagina bilim, malaka va mas'uliyat talab kiladi. Odatda, hayotda bu xursandchilik ancha shoshma-shosharlik bilan Chaqaloqning sog'ligi, onaning salomatligini tiklash nuqtai nazaridan emas, balki, xursandchilik natijasidagi entikish va extiroslar ta'sirida nishonlanadi.

Biz esa bu ishda ancha bosiq bo'lishni, endigi olida turgan vazifalar — uyda chaqaloq va ona uchun sharoitni yaxshilash, ularning parvarishi uchun zarur bo'lgan narsalarni g'amlashdan boshlash kerak, deb hisoblaymiz. Bu xodisani nishonlash uchun esa ortikcha dabdaba va tuy-tantanalarni rejalashtirishga shoshilmaslik kerak. Yosh onaning mehmon kutishga undashi va hali salomatligi to'la tiklanmaganidan biror-bir dardning ko'zg'ashi, Chaqaloq parvarishining susayishi, uyga har xil odamlarning kelib-ketishidan uyda kasallik tarqatuvchi turli virus va mikroblarning ko'payib ketishi, bola parvarish kilinayotgan sharoitning yomonlashuvi kabi muammolar kelib chikishi mumkin.

Chaqaloqning parvarishi va onaning salomatligini qayta tiklash uchun lozim bo'lgan ba'zi bir talablarga amal qilish lozim.

Chaqaloq organizmining o'ziga xosligi, uning o'sib, rivojlanishidagi muhim anatomik, fiziologik, psixologik ko'rsatkichlar va tuqqan ayolning parvarishi hamda salomatligini tiklash bilan bog'liq talablar haqidagi bilim va tushunchalarni mustaxkamlash, kundalik turmushda ularga rioya qilish. Bu haqdagi bilimlarni ota-ona, bola parvarishiga bag'ishlangan kitoblardan, akusher-ginekolog hamda bolalar vrachi bilan bo'lgan suxbat va maslaxatlardan olishi mumkin. Oldindan bolaning parvarishi uchun zarur narsalar — sochiq, taglik, choyshab, cho'miltirish uchun vannacha, maxsus sovun, ovqat idishlari, vazelin, pudra, zelyonka, bolalar dori qutisi, ona uchun etarli mikdorda salfetka va albatta

yuvilib dazmollangan choyshablar tayyorlab qo'yilgan bo'lishi kerak.

Chaqaloqni va onani tug'ruqxonadan uyga keltirishdan oldin ham anchagina tayyorgarliklar ko'riladi. Birinchidan, chaqaloq va ona uchun alohida xona tayyorlanishi kerak. Bu xona yorug', kuyosh tushadigan, ular kelishidan oldin yuvilib, artilib, shamollatilgan bo'lishi kerak. Bu xonada ko'pchilik bo'lib o'tirish, boshqa bolalarni kiritish, ovqatlanish va shu kabilar man qilinadi. Xona haroratining mu'tadilligi, havosining tozaligi, shovkin-suronning bo'lmasligi asosiy gigienik talablardan hisoblanadi.

—Chaqaloqning birinchi xaftasi, birinchi oyi va bir yoshga etguncha bo'lgan davrda bolalar vrachining yordami va maslahati ko'p kerak bo'ladi. Shuning uchun uchastka bolalar vrachi yoki o'zaro kelishilgan boshqa bir bolalar vrachining ish va uy telefonlari, manzilini yozib qo'yish, bola parvarishida u bilan bamaslaxat ish qilish tavsiya etiladi. Chaqaloqning bezovta bo'lish sabablarini har doim kuzatish va o'rganish kerak bo'ladi. Shuningdek, chaqaloqni yo'rgaklash, cho'miltirish, ostini yuvish, kiyintirish, beshikka belash kabi kundalik qilinadigan ishlarni yaxshi o'zlashtirib olish kerak. Shaxsan o'zingizda emlashning ahamiyati va muddatlari, bolalarda ko'proq uchrashi mumkin bo'lgan — tomoq, quloq, nafas yo'llarining shamollashlari, ichning buzilishi (dispepsiya) va shular kabi kasalliklari, qizamiq, qizilcha, ko'kyo'tal, paratit, chechak kabi yuqumli kasalliklar haqida tushuncha hosil qiling.

— Bola parvarishida qaynonalarning imkoniyatlaridan o'rinli foydalanishga xarakat kiling. Chunki ularning bu sohda ancha malakalari shakllangan bo'ladi. Lekin ulardagi ba'zi bir zararli udum va odatlar bo'lishi mumkinligi, ularni ko'rko'rona qo'llashga harakatlar bo'lishi ham esingizdan chiqmasin. Bunday hollarda odob doirasida fikr bildirishni unutmang.

6. Kutilmagan homiladorlikning oldini olish usullari.

Oilaviy hayotning muammolari turli-tuman. Masalan, ba'zan sog'lom farzandlar ko'rish, ularning salomatligini ta'minlash muammosi bo'lsa, ba'zan esa farzand ko'rishdan vaqtincha tiyilib turish, ya'ni homiladorlikning oldini olish muammosi bo'lishi mumkin. Homiladorlikning oldini olishga qaratilgan tadbirlar, sharoit, oilaning ahvoli ayol salomatligining darajasi kabi omillarga bog'lik bo'lib, asosan, farzand ko'rish vaqtlarini boshqarish bilan bog'liq.

Oilada farzandlar ko'rish oraliklarini tartibga keltirish muammosi jamiyat taraqqiyotining hammaga davrlarida ham bo'lgan. Birinchidan, bu jarayon ayol organizmidagi fiziologik qonuniyatlar bilan boshqarilgan. Bu qonuniyatga ko'ra, yosh bolasi bo'lgan emizikli ayol, bolani emizish davrida uning organizmidagi garmonal jarayonlar natijasida tuxumdonda tuxum hujayralari paydo bo'lmaydi. Bola ko'krakdan ajratilgandan keyin esa, tuxumdonda tuxum hujayralari etilib, homiladorlikka sharoit yaratiladi. Tabiiy sharoitda onada bolani emizish davri (bu vaqt o'rtacha 2 yilcha)da ayol jinsiy aloqada bo'lsada, homilador bo'lmaydi.

Hozirgi kunda esa bu masalani zamon tabobati fani va amaliyoti imkoniyatlari xamda umuminsoniy kadriyatlar doirasida hal qilishning imkoniyatlari juda ko'p.

Ayol organizmining xususiyati shundaki, qiz bola voyaga etgandan

keyin xayz ko'rish davriyligi boshlanadi. Bu davriylik taxminan 28 kundan takrorlanib, hayz ko'rish kunlari 3—5 kun davom etadi. Bu jarayon, ayol organizmidagi tuxumdonda tuxum hujayralarining etilishi bilan bog'liq. Har hayz ko'rish oralig'ida tuxum hujayraning faqat bittasigina etiladi. Odatda bu holat hayz qoni kelishiga 2 hafta kolganda sodir bo'ladi. Bu hayz davrining 13—15-kunlariga to'g'ri keladi. Demak, shu kunlardagi jinsiy aloqa ayolning homilador bo'lishiga olib keladi.

Jinsiy aloqa vaqtida erkak shahvati tarkibida ayol qiniga tushgan spermatozoidlar deb ataluvchi urug' xujayralar (ularning soni 250—500 mln atrofida bo'ladi) bachadon va bachadon nayi orkali tuxum hujayra tomon harakatlanadi. Odatda bitta urug' va bitta tuxum hujayra bachadon nayida uchrashib, ko'shilishadi (urug'lanadi). Kolgan urug' hujayralar nobud bo'lib ketadi. Urug'langan hujayra (pusht) 4—5 kunda bachadonga qaytib kelib, uning devoriga o'tiradi (bu homila) va uning devoriga yopishib, ona qonidan oziklana boshlaydi. Homiladorlik sodir bo'ladi. Homiladorlik sodir bo'lgandan keyin hayz ko'rish bo'lmaydi.

Homiladorlikning oldini olishga olib keluvchi sabablar quyidagilar bo'lishi mumkin:

- tug'ilgan farzandning parvarishi, tarbiyasini ko'zlab, yanagi homiladorlikni keyinroqda surish maqsadida;

- bajarayotgan ishi yoki oilaviy sharoiti tufayli homiladorlikning oldini olish maqsadida;

- ayol salomatligining ko'rsatkichlari nuqtai nazaridan;

- «oiladagi farzandlar etarli» degan qarorga kelishdan.

Gap shundaki, homiladorlikdan vaqtincha yoki butunlay saqlanish masalasini har bir holat uchun alohida hal qilish kerak bo'ladi. Shunday qilib, homiladorlikdan vaqtincha saqlanish usullari haqida.

Ko'krak suti bilan emizish usuli. Bunda tug'ilgan bolani kamida 2 yil davomida ko'krak suti bilan emizishda davom ettiriladi. Bu davrda ayol organizmining qonuniyatiga ko'ra tuxumdonda tuxum hujayra etilmaydi va jinsiy aloqa vaqtida ayol qiniga erkakning urug'i to'kilgani bilan homiladorlik sodir bo'lmaydi. Bu usulning samarasi 90—98 foizni tashkil etadi. Agar homilador bo'lmaslik vaqtini yana cho'zish zarurati paydo bo'lsa, homiladorlikning oldini olishning qo'shimcha usullariga o'tish mumkin.

Tabletkalardan foydalanish usuli. Keyingi yillarda homiladorlikning oldini olishda qo'llaniladigan turli tabletkalar chiqarilmokda. Bular ham homiladorlikning oldini olishda eng qulay va samarali vosita hisoblanadi. Ularning samarasi 100 foizga etadi. Lekin bularning qaysi biridan qanday foydalanishni uchastka akusher-ginekologi bilan maslahatlashish kerak bo'ladi.

Teri ostiga yoki mushakka dori yuborish usuli. Bunda yuqoridagi tabletkalarning tarkibidagi dorilar ukol sifatida tanaga kiritiladi. Har bir ukolning ta'siri 2 - 3 oy davom etadi va 99 foiz holatda homiladorlikdan saqlaydi.

Bachadon ichiga o'rnatiladigan vositalar. Bu vositalar spiral deb ataladi va u mutaxassis yordamida bachadonga joylashtiriladi. Bu vositalar spermatozoid hamda tuxum xujayraning harakatiga, urug'langan hujayraning

bachadon devoriga yopishishiga to'sqinlik qiladi. Samarasi juda yaxshi. Bir marotaba bachadonga o'rnatilgan spiral uzoq vaqtgacha (5 yilgacha) homiladorlikdan saqlaydi.

Prezervativlardan foydalanish. Odatda prezervativ jinsiy aloqa boshlashdan oldin erkak olatiga kiydiriladi. Prezervativ jinsiy aloqaning sifatiga kam miqdorda ta'sir ko'rsatishi mumkin. Lekin u nafaqat kutilmagan homiladorlikdan, balki OITS va shu kabi barcha tanosil kasalliklari hamda sariqning V turidan ham saqlaydi. Shuning uchun prezervativlar hamma jihatdan eng qulay va ishonchli vosita hisoblanadi. Ayolning bachadoni bo'yiga qalpoqcha kiyish usuli ham homiladorlikning oldini olish hamda tanosil kasalliklaridan himoya qilishda samarali vositalardandir.

Jarrohlik usullari. Bu usullar ayolda yoki erkakda operatsiya yo'li bilan tuxum hamda urug' o'tish yo'llarini **bog'**lash, kuydirish yoki qirqib quyishdan iborat. Bu usul kelajakda farzand kurish niyati bo'lmagan ayol va erkaklarda yoki tug'ish sog'ligi uchun o'ta hatarli bo'lgan ayollarda qo'llaniladi. Bu muolajaning sog'likka va kelgusi jinsiy aloqaga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi hech qanday asoratlari bo'lmaydi.

Homiladorlikning oldini olish ayol organizmida tuxumdonning etilish davrida jinsiy aloqa qilmaslik (tavqim usuli) yoki jinsiy aloqa vaqtida shahvat to'kilishi yaqinlashganda olatni qindan chiqarib olish (azl) kabi usullari ham mavjudki, bular samarasining kamligi, jinsiy muomalaga xalaqit qilishi va shular kabi kamchiliklari bo'lgani uchun juda kam qo'llaniladi.

Ba'zan yoshlikning beboshligi, shahvoniy hislarga ortiqcha berilish yoki jinsiy zo'rlik ishlatilishi natijasida sodir bo'ladigan homiladorliklar bo'lishi mumkin. Chunki, bunday homildorlikda yoshlarning tajribasizligi, jinsiy aloqaning oqibatini bilmasligi yoki qiz bola o'z nomusini himoya qila olmay qolishi mumkin. Bunday holatlarda homilaning takdirini vaziyat hal qiladi. Agar qizaloq juda yosh jismoniy ko'rsatkichlari tug'ish uchun etarli bo'lmasa yoki jinsiy aloqaning noqonuniyligi tufayli tug'ishni xohlamasa, homiladorlikni buzish masalasi hal qilinadi. Xuddi shuningdek, ayol mutlaqo qonuniy sharoitda homilador bo'lsa-yu, uning sog'ligi homilani ko'tarib yurish va tug'ishga to'g'ri kelmasa, onaning sog'ligi nuqtai nazaridan homilani buzishga to'g'ri kelishi mumkin. Bunday holatlarni hayotda nihoyatda kam uchraydigan holatlar deb qarash kerak. Lekin abort qilish imkoniyati bor ekan deb, uni suiiste'mol qilib, hech o'ylamasdan abort qilishga harakat qilish yaramaydi. Chunki, har bir homila yashashga **huquqi** bo'lgan inson. Uning taqdirini shafqatsizlarcha hal qilishga hech kimning xaqqi yo'q. Shuning uchun, abort usuliga yuqoridagi vaziyatlarda va nihoyatda extiyotkorlik bilan yondashib qo'llash mumkin bo'lgan muolaja, deb qarash kerak.

7. Oilaviy qo'ydi-chiqdilarini salomatlik nuqtai-nazardan hal qilish.

Shubhasiz, oila katta orzu-umidlar bilan tashkil etiladi. Oilani tashkil etayotgan yoshlar esa bu davrda turmushda uchrashi mumkin bo'lgan muammolarni hatto hayollariga ham keltirmasdan ko'proq amalga oshishi mumkin bo'lmagan havoyi orzu-havaslar ta'sirida bo'ladilar. Hayot esa o'z xukmini

o'tkazib, ular oldiga boshpana, uy-ro'zg'or, eyish-ichish, farzand ko'rish, ularning tarbiyasi va tashvishi, o'zaro munosabtlardagi murakkablikka va mug'ombirliklar kabi muammolarni qo'yib boraveradi. O'zlarining hayotdagi burchlarini yaxshi anglamagan yoshlar (ba'zan kattalar ham) adashib ham qoladilar. Bu adashish birinchi navbatda oilalarning iqtisodiy va ma'naviyatini izdan chiqarib, er bilan xotin, ota-onalar bilan farzandlar o'rtasida nizolar keltirib chiqaradi. Bu adashishdan oilaning bo'zilib, er bilan xotinning ajrashib ketishi, farzandlarning ovora bo'lishi, orzu-umidlar bilan bog'langan qarindoshlik iplarining chilparchin bo'lish ehtimoli ko'p bo'ladi.

Umuman olganda, er bilan xotin o'rtasidagi qo'ydi-chiqdidan katta fojia keltirib chiqarmaslik kerak. Chunki, bu — hayot. Hayotda esa bunday hol uchrab turadi. Lekin asosiy masala muammolarni qanday hal qilishda. Ba'zi bir hollarda er-xotin o'rtasidagi mavjud bo'lgan keskin muammolarga qaramasdan, ularni birga yashashlariga majburlashlarning guvohi bo'lamiz. Bunday majburiy tazyiq ko'pchilik hollarda ayolga nisbatan qo'llaniladi. Masalan, rasmiy ma'lumotlarga qaraganda 1988-1989-yillarda O'zbekistonda 478 ayol o'ziga o'zi o't qo'ygan. Bu hayotdan norozilikning eng alamli oqibati. Qolaversa, oilaviy kelishmovchiliklar, oila a'zolari o'rtasidagi kasalliklar, noto'g'ri tarbiya va hayotdan qoniqmaslik ham asosiy sabab. Lekin ijtimoiy qonunlar o'zaro kelishmagan er-xotinlarni birga yashashga majburlamaydi. Masalan, O'zbekistan Respublikasi «Oila» Kodeksining 41-moddasida: «Agarda sud er va xotinning bundan buyon birgalikda yashashiga va oilani saqlab qolishiga imqoniyat yo'q deb topsa, ularni nikohdan ajratadi», deyilgan. Qonuniy hujjatlarning biron-bir moddasida oilani saqlab qolish uchun, erni yoki xotinni majburlash yoki jazolash ko'rsatilmagan. Faqatgina, ushbu hujjatning 40-moddasida: «sud ishning ko'rinishini boshqa vaqtga qoldirib, er-xotinga yarashish uchun olti oygacha muxlat tayinlashga haqli», deyilgan xolos. Bu esa oila masalasida hato qilgan tomonlarning o'ylab olish yoki kechirishlari uchun imkoniyat beradi.

Ko'rinib turibdiki, qonun hujjatlari oilaviy qo'ydi-chiqdilarini tinch va qonuniy yo'l bilan, tomonlarning (bo'lsa farzandlarning ham) hayoti va salomatligi nuqtai-nazaridan hal etishga asoslangan. Shuning uchun, bu masalada ortiqcha extiroslarga, ba'zan esa, ota-bobolar qo'llagan qo'pol usullarga berilmasdan, o'yli, muloxazali, bosiq bo'lib, masalani tomonlarning (bo'lsa, farzandlarning ham) hayoti va salomatligi nuqtai -nazaridan hal qilish lozim. Bu erda, ayniqsa, ayolning ota-onasi nihoyatda ogoh va oqilona ish to'tishi lozim. Chunki bu masalada ko'proq ayol qiyin ahvolda qolishi mumkin.

Bizningcha, oilaviy qo'ydi-chiqdilarining oldini olish va muammoni murakkablashtirmaslik uchun quyidagicha ish tutish lozim bo'ladi:

- oilaviy muammolarga olib keluvchi omillarni oila ko'rish vaqtida o'ylash va hal qilish. Bular haqida biz yuqorida ancha so'z yuritdik;

- oila qurilgandanoq farzand ko'rishga shoshilmaslik. Vaziyatni yaxshi o'rganish, shu muhitda yashab ketishga ishonch hosil bo'lgandan keyingina farzand ko'rish masalasini hal qilish;

- oilaviy munosabatlar, asosan er-xotin o'rtasidagi masala. Shuning uchun, kelinning qaynona, qaynota yoki qaynilar bilan munosabati yoki biron-bir

muammosi oilani buzishga asos qilib olinmasligi kerak;

-er-xotin bilan bo'ladigan munosabatlarda eng muhimi oshkoralik. Biron-bir muammo paydo bo'lsa, er ham, xotin ham bir-birlariga norozilik sabablarini ochiq aytib, aybdor tomon uzrini so'rab, keyin bu ish takrorlanmasligiga harakat qilishlari kerak:

-bordi-yu birga yashashning hech iloji bo'lmasa, ajralish haqidagi masalani, eng avvalo, er-xotinlar hal qilib, bir qarorga kelib, qonuniy tarzda sud qarori bilan nikohni bekor qilib, har kim farzandlarning va o'zlarining keyingi takdirini o'ylashi kerak. Bunday holatlarda er bilan xotinning, qudalarning bir-birlariga loy chaplab, baqirib-chaqirib, bexurmatlik qilishlari madaniyatsizlikdan boshqa narsa emas.

Yuqoridagilardan xulosa shuki, oilaviy qo'ydi-chiqdilarini hal qilishdagi asosiy talab tomonlarning hayoti va salomatligi bo'lishi kerak.

8. Erkaklar va ayollarda uchrashi mumkin bo'lgan ba'zi bir tanosil kasalliklari haqida

Hayot betashvish bo'lmaganidek, tanosil kasalliklari ham oilaviy hayotda uchrashi mumkin bo'lgan muammolardan biri. Shuning uchun, ular haqida qisqacha tushuncha hosil qilish oilaviy hayotda muhim ahamiyatga ega. Er-xotinlik bu nafaqat hayotda birga qadam tashlash, balki oila, turmush muammolarini birga echish. Er-xotinlik davrida ba'zi bir mikroba va viruslar umumiy bo'ladi. Lekin bu umumiylikka boshqa virus, mikroba va parazitlarning aralashuvi ularda jiddiy kasalliklarga sababchi bo'ladi. Ko'pchilik hollarda tanosil kasalliklari shu zaylda tarqaladi.

Gap shundaki, bu kasalliklar er-xotin o'rtasidagi jinsiy munosabatlarning susayishiga, jinsiy ojizlik, bepustlik va hatto, ichki a'zolar, butun organizmning izdan chiqishi, qattiq azob va qiyinchiliklardan o'limgacha olib boradi. Tanosil kasalliklari insoniyatning butun taraqqiyoti jarayonida odamlarga tashvish va azob-uqubatlar keltirib, ba'zi hollarda barvaqt o'limga sababchi bo'lgan. Inson hayoti takomillashib, rivojlangan sayin, bu kasalliklarni chaqiruvchi mikroba va viruslarning kasallik chaqirishdagi tajovuzkorligi va sharoitga moslashish darajasi ham ortib borgan. Nihoyat, insoniyat bu masalada o'zining hayoti va faoliyati uchun eng havfli bo'lgan tanosil kasalligi – OITS ga ro'baro' bo'lib qoldi. Bu kasallikning hozirgacha biron-bir davo chorasi yo'q, oqibati esa — o'lim. Shuning uchun, birinchi so'zni shu kasallik haqida tushuncha berishdan boshlaymiz.

OITS (orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi). Tanosil kasalligining bu turi o'tgan asrning 80-yillarida kuzatila boshladi. Kasallik, asosan, besoqolboz (gomoseksualist) va ahloqiy tuban kishilarda aniqlangan. Shuning uchun, bu kasallik tanosil kasalliklari guruhiga kiritilib, sabablari, tarqatuvchisi va xususiyatlari o'rganila boshlagan. Tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, kasallik yuqumli bo'lib, uni juda mayda viruslar tarqatar ekan. Shuningdek, kasallikning jinsiy muomaladan tashqari, etarli zararsizlantirilmagan tibbiy asboblarda, soqol olish ustalarida, sunnat amallari hamda tomirlarga giyohvand moddalar sanchuvchilar va shu kabilardan qon orqali yuqishi ham aniqlangan.

OITS viruslari kishi organizmiga qay yo'l bilan tushishidan qat'iy nazar,

u qonga soʻrilib, organizmning kasalliklar va tashqi muhitning noqulay taʼsirlariga qarshi turish qobiliyati — immunitetini izdan chiqarib boradi. Natijada, kishi har qanday qulaysiz taʼsir va kasalliklarga, jumladan, yuqumli kasalliklarga ham tez beriluvchan, eng yomoni, shu kasalliklarga qarshi har qanday davo choralari taʼsir qilmaydigan boʻlib qoladi. Oqibatda u shu kasalliklardan oʻlib ketadi. Buni, misoli temir-betondan iborat koʻp qavatli uylarning temir tayanchlari zanglab, chirib ketishi va oqibatda binoning oʻz qaddini ushlay olmasdan, qulab ketishiga oʻxshatish mumkin.

Shuning uchun, kasallikning biron-bir aniq belgisini aytish qiyin. Kasallikning umumiy belgilari — hech qanday jiddiy sabablarsiz darmonsizlik, kuch-quvvatning soʻnib borishi, tez charchash, kayfiyatsizlik kabilar tarzida boshlanishi mumkin. OITS virusi yuqqan kishi biron-bir shamollash, yuqumli kasalliklar yoki rak holatlaridan tuzalmasdan oʻlib ketadi. Kasallikning yagona xususiyati — organizmda yuzaga kelgan kasallik holatlariga hech qanday davo muolajalarining kor qilmasligi, kasallikning borgan sari rivojlanib va ogʻir qilib borishi, koʻz oldida kishini erib, nurab, toʻzib, toʻqilib borishi. Eng yomoni OITS nihoyatda uzoq choʻziladigan azobli va dahshatli oʻlimga olib keladi. Bu kasallikning yana bir xavfli tomoni shundaki, kishiga OITS virusi yuqqandan keyin uning alomatlari bilinguncha yoki qondagi virus aniqlanguncha bir necha oylar oʻtadi. Lekin bu davrda OITS virusi yuqqan kishining qoni yoki u bilan boʻlgan jinsiy aloqa sogʻlom odamlar uchun xavfli hisoblanadi va kasallik yuqtira oladi. Maʼlumotlarga qaraganda, OITS bilan kasallanyotganlarning — 60 % giyoxvandlar, — 13 % ahloqsiz turmush kechiruvchilar tashkil etadi.

Hozirgacha kasallikka qarshi davo vositalari topilmasada, uni oldini olishning juda koʻp samarali usullari ishlab chiqilgan. Lekin bu usullar kishilardan shu kasallikka qarshi tadbirlarni beqamikoʻst bajarishni talab etadi. Demak, bu ish asosan kishilarning oʻzlariga bogʻliq.

OITS — qoʻl berib koʻrishganda, oʻpishganda, sochiq, kiyim-kechak, koʻrpa-toʻshaklar, idish-tovoklar orqali yuqmaydi. Uning viruslari tashqi muhit omillari — quyosh nuri, quruqlik, issiq harorat, barcha yuvuvchi va dezinfektsiyalovchi vositalarga chidamsiz. Masalan, qizdirilganda 60°Sda yoki ochiq havoda tez oʻladi. Spora hocil qilmaydi.

Uretrit — erkaklarda siydik yoʻlining yalligʻlanishi. Asosiy sababchisi tanosil kasalliklarining mikroblari, angina hamda xalqumda kasallik chaqiruvchi mikroblar boʻlishi mumkin. Bunda siydik yoʻlida qichishish, siyganda achishish, siydik yoʻlidan yiring kelishi, siydik yoʻli uchining yalligʻlanib, qizarishi belgilari kuzatiladi.

Bunday hollarda quriladigan tadbir, kasallikning sababini aniklab, davolash choralari koʻrish. Kasallik vaqtida davolanmasa, uning mikroblari chuqurlashib, prostata bezi, moyaklar, siydik qopi va shularga oʻtib, ularda ham oʻziga xos kasalliklarga sababchi boʻladi. Bu esa jinsiy oʻjizlik, bepustlik va shular kabi ogʻir oqibatlarga olib keladi.

Kalpit — ayollarda kinning yalligʻlanishi. Buning asosiy sababchisi ham mikroblar, viruslar, zamburugʻlar boʻlib, bunda qin shilliq qavati qizarib, achishadi. Tashqi jinsiy aʼzolar qichishib, lovullab turadi. Qindan qoʻlansa hidli

oq-sarg'ish ajratmalar okadi. Kasallik vaqtida davolanmasa, bachadon va bachadon nayining shamollashi, bepushtlik kabi og'ip oqibatlariga olib keladi.

Trixomonoz — eng keng tarqalgan tanosil kasalliklaridan. Kasallikni trixomonada deb ataluvchi parazitlar tarqatadi. Kasallik, asosan jinsiy yo'l orqali yuqadi. Trixomonoz bilan og'rigan ayolda qindan qo'lansa hidli ajratmalar chiqib, tashqi jinsiy a'zolar qichishib, lovullab turadi. Trixomonoz bilan og'rigan erkaklarda ham siydik yo'lining qichishi va siyganda achishish bo'ladi. Erkaklarda kasallik biron-bir oshkor belgilarsiz ham o'tishi mumkin. Lekin kasallikning oqibatlari og'ir bo'ladi. Trixomonoz erkaklarda siydik yo'lining shamollashi - uretrit, prostata bezining shamollashi — prostatit, moyak ortiganing **shamollashi** — epididimit va hatto, bepushtlikkacha bo'lgan oqibatlariga olib keladi. Ayollarda qin shilliq pardasining yallig'lanishi — kalpit, vaginit kabi oqibatlariga olib keladi. Keyingi yillardagi kuzatishlar trixomonozning o'sma hamda yurak, qon-tomir kasalliklarining ham sababchisi ekanligini ko'rsatmoqda.

Xlamidioz. Xlamidioz deb ataluvchi parazitlar chaqiruvchi, jinsiy a'zolari zararlovchi yuqumli kasallik. Xlamidiya ko'pincha trixomonada bilan birga bo'lgani uchun trixomonoz bemorda xlamidioz ham uchraydi. Belgilari trixomonozga yaqin. Ya'ni jinsiy a'zolarida qichishish, siyganda achishish, jinsiy a'zodan yiringsimon ajratmalarning kelishi kabilardan iborat. Lekin xlamidioz vaqtida va samarali davolanmasa, xlamidiyalar butun organizmga tarqalib, yurak infarkti holatlariga sababchi bo'lishi ham aniklangan.

So'zak — gonokokklar deb ataluvchi mikroblar tarkatuvchi kasallik. Kasallik asosan so'zak bilan og'rigan bemor bilan jinsiy aloqada bo'lish natijasida yuqadi. So'zak mikroblari yuqqandan keyin 3-5 kun o'tgach, siydik chiqish kanalida qichishish, yallig'lanish, siyganda achishish, keyinchalik siydik kanalidan to'xtovsiz yiring oqishi kuzatiladi. So'zak prostatit va ypyg' pufaklarining yallig'lanishi, erkakning jinsiy hayotga yaroqsiz bo'lishiga, bepushtlikka sabab bo'ladi.

Ayollarda kasallik ancha sekin boshlanadi va biroz vaqtgacha ayol kasallikni payqamasligi ham mumkin. Ko'pincha qindan yiring ajralib, tashqi jinsiy a'zolar va oraliq sohasida og'riq bo'ladi, achishib, qichishadi, hojat qistaydi. Kasallik vaqtida davolanmasa ayolning bepushtligiga sabab bo'ladi. Kasallik vaqtida va to'la davolanmasa har ikkala jinsda ham yurak, bo'g'im va shular kabi a'zolarining jiddiy kasalliklariga sababchi bo'ladi.

Zaxm — trepanomalar tarqatuvchi yuqumli kasallik. Kasallik asosan zaxm bilan og'rigan bemor bilan bo'ladigan jinsiy aloqa natijasida yuqadi. Kasallik yuqqandan keyin ancha vaqtgacha (3-4 hafta) kasallik belgilari bilinmaydi. 3-4 haftadan keyin kasallik mikroblari kirgan joyda, ko'pincha, jinsiy a'zoda qizargan qattiq tuguncha (shankr) paydo bo'ladi. Bu tugunchadan keyinchalik yara hosil bo'lib, o'z-o'zidan yo'qolib ketadi. Lekin bu kasallik tuzaldi, degani emas, aksincha, u davom etayotgan bo'ladi. Teriga yoki shilliq pardaga kirib olgan trepanomalar tez orada ko'payib, qon va limfa tomirlari orqali butun tanaga tarqaladi. Bu davrda qo'l-oyoq terilari, orqa chiqaruv teshigi atrofi, dumba oralig'i, og'iz bo'shlig'i va hatto lab, til, murtak va tovush bog'lamlarida pushti yoki mis rang tugunchalar paydo bo'ladi. Ba'zan ular ham yiringlab, yara hosil qilishi

mumkin. Keyinchalik zaxm trepanomalari ichki a'zolar, suyak, asab tizimlarini ham zararlay boshlaydi. Ularda ham katta-katta tugunlar (gummalar) paydo bo'lib, irib, yaraga aylanadi. Bu davrdagi oqibatlar - gummalarning paydo bo'lgan joylariga borliq. Masalan, hayotiy muhim a'zolar — yurak, jigar, ichaklar kabilarda bo'lsa, bemor hayoti havf ostida bo'ladi. Gummalar orqa miyada bo'lsa, falajga, ko'z nervida bo'lsa, ko'rlikka va shu kabi oqibatlarga olib keladi.

Yuqoridagi kasalliklar uchun umumiy bo'lgan extiyot choralari quyidagilardan iborat:

—er-xotinlik munosabatlarida sadoqat chegaralarini buzmaslik. Jinsiy muomala vaqtida prezervativlardan (foydalanish har ikkala juftni ham barcha tanosil kasalliklari hamda sariqning V turidan saqlaydi;

—jinsiy muomaladan keyin badanni, ayniqsa, jinsiy a'zolari sovun bilan yuvishni odat qilish;

—jinsiy a'zolar tozaligi va salomatligini nazorat qilish;

—soqol olish asboblarining har bir kishi uchun alohida bo'lishini ta'minlash, iloji boricha sartaroshxonalarda soqol oldirmaslik, sochni ustara bilan oldirish zarurati paydo bo'lsa, bir marotabalik ustarlardan foydalanish, qo'l va oyoqlarni manikyur, pedikyur kabi pardoqlash ishlarida qo'llaniladigan asboblarni zararsizlantirish ishlarini yaxshi yo'lga qo'yish, mijozlarning bu masalada talabchan bo'lishlari;

—tanasiga giyohvand moddalarni sanchuvchilarga bir marotaba foydalaniladigan shpritslardan foydalanishni taklif etish, giyohvand moddani qabul qilishning bu usulini tashlash va albatta giyohvandlikdan voz kechishga qaratilgan harakatni amalga oshirish;

—tibbiy muolajalar, ayniqsa, tishlarni davolatish yoki bemorlarga ukol qilish ishlarida tibbiy asboblarning zararsizlantirish ishlariga mijozlarning ham, tabobat xodimining ham talabchan bo'lishi;

—sunnat qilish, quloqni teshish, tatiurovka qildirish kabilarda asbob-uskunalarini havfsizligini ta'minlash ishlariga e'tiborli bo'lish;

—hammom vositalari, ichki kiyimlar, shaxsiy gigiena buyumlari va shu kabilarning har bir kishi uchun alohida bo'lishini ta'minlash. Umumiy hammom, basseyn va bug'xonalarda boshqalar ham foydalanadigan narsalarni qo'llashda extiyotkor bo'lish;

—yuqoridagi kasalliklarning belgilari yoki shu kasalliklarga biron-bir gumon bo'lganda, tanosil kasalliklari mutaxassisi bilan maslaxatlashish va u buyurgan tavsiyalarga amal qilish.

Takrorlash uchun savollar?

1. Oilada kishi salomatligini ta'minlashda ahamiyatli bo'lgan talablar nimalardan iborat?
2. Oilani to'g'ri tashkil qilishga bo'lgan asosiy talablar nimalardan iborat?
3. Oilada STTni tashkil qilishda nimalarga e'tibor berish kerak?
4. Oilaviy munosabatlar nima?
5. Farzand ko'rishga tayyorgarlikning asosiy talablari nimalardan iborat?
6. Jinsiy aloqa orqali yuqadigan kasalliklarni sanab, bir-biridan farqlab bering.

7-mavzu: STTga zararli odatlarning ta'siri.

Reja:

- 1. Tamaki mahsulotlari va ularning zarari**
- 2. Spirtli ichimliklar va ularning zarari.**
- 3. Giyohvandlik va salomatlik.**
- 4. Giyohvandning belgilari.**
- 5. Zararli odatlarning tarqalganlik darajasi va ularga qarshi kurash usullari.**
- 6. Zararli odatlardan halos bo'lish.**

Insoniyat o'zining ijtimoiy taraqqiyoti jarayonida sog'ligiga, turmushiga, hayotiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan ishlari va kashfiyotlari bilan bir qatorda, o'zining sog'ligiga, turmushiga, ijtimoiy hayotiga ziyon qiladigan ishlar hamda kashfiyotlarni ham yaratgan va o'zlashtirib olgan. Bo'lar hozirgi kunda zararli odatlar, deb qabul qilingan. Ishlab chiqarish va qo'llanish uslubiga ko'ra, ularni 3 guruhga bo'lish mumkin.

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

Ularning kishi organizmiga ta'sirida umumiylik bilan bir qatorda, har bir turining o'ziga xosliklari ham bor. Shuning uchun, ularning har birini alohida ko'rib chiqamiz.

1. Tamaki mahsulotlari va ularning zarari

Bo'lar asosan nos, chilim, papiros va sigaretalar. Ko'pgina rasmiy ma'lumotlarga ko'ra tamakining Evropa va jahon xalqlari o'rtasida tarqalishi Ispaniyalik mashhur sayyoh Xristofor Kolumbning 1492 yilda Amerikaga qilgan safari bilan borliq. Kolumbning odamlari ko'rdiki, Amerika eridagi mahalliy hindular allaqanday o'simlik yaprog'ini trubkaga o'xshatib o'rab, tutatib, tutunini ichiga tortib, chiqarar edilar. Evropaliklar uchun bu hol juda qiziq tuyuldi. Hindular Kolumb va uning matroslariga ham undan taklif qildilar. Taklifni rad etish dushmanlik belgisi bo'lmasligi hamda o'zlaridagi qiziqish bois matroslar undan tutatib ko'rdilar va shubxasiz, ularning har biriga bu achchiq tutunning zahariga vaqtinchalik chidashga to'g'ri keldi. Keyinchalik esa ularning ko'pchiligi bunga o'rganib ham qoldilar. Hindular tilida bu tutatadigan trubkani *tabako* deyishardi. «Tabako» so'zi bizning tilimizga tamaki shaklida kirib keldi.

Jahon Sog'likni Saqlash Tashkilotining ma'lumotlariga qaraganda, hozirgi kunda kashandalik er yuzida ommaviy tarqalib, uni 15 yoshdan yuqori aholining uchdan bir qismi, ya'ni 1,1 milliard kishi chekadi. O'zbekistonda ham ahvol bundan yaxshi emas. Hisob-kitoblarga qaraganda, bizda 3,7 million chekuvchi bor. Agap har bir kashanda kuniga bir quti, ya'ni 20 dona sigaret cheksa, bir kunda 74 million dona sigareta cheqiladi. Bu juda katta raqam. Agarda kishi sekundiga bir donadan sigareta sanasa va kuniga 7 soat shu ish bilan

shug'ullanganda, buncha sigaretani sanash uchun unga 12 yil vaqt kerak bo'ladi. Kashandalar esa 15 yoshdan yuqori bo'lgan aholining 25-30 foizini tashkil qiladi. Demak, umumiy aholining 20-40 yosh orasidagi yosh ijodkor va faol qatlamidan 3 millionga yaqinini yurak, o'pka, qon-tomirlari, oshqozon va ichaklar, asablar kabi hayotiy muhim a'zolarining nihoyatda qiyin davolanadigan, oqibati o'limga olib boruvchi kasalliklarga tomon borayotganligi shundoq ko'rinib turibdi.

Tamaki va uning mahsulotlari tarkibida 400dan ortiq kishi organizmi va a'zolariga ziyon keltiruvchi moddalar borligi aniqlangan. Bulardan eng havflilari quyidagilar:

Uglerod gazi (SO_2): qondagi eritrotsitlar tarkibidagi gemoglobin bilan birikib, ularning kislorodni qabul qilish va to'qimalarga olib borish imkoniyatini kamaytiradi. To'qimalarga kislorod borishining kamayishi u erdagi modda almashinish jarayonlarini izdan chiqaradi. Oqibatda, modda almashinishining bo'zishi bilan bog'liq kasalliklar — tomirlarda-ateroskleroz, bo'g'imlarda-poliartrit, ichki a'zolar faoliyatining izdan chiqishi, organizmga chiqitlarning to'planib qolishi kabilarga sharoit yaratiladi.

Mum qoldiqlari: tamaki yonishidagi tutundan hosil bo'lib, u bronxlar va o'pka yo'llarining ichki devorlariga o'tirib, shu erdan qonga so'riladi va organizmga tarqaladi. Shu bilan birga, o'pkaning asosiy vazifasi - badanni, ichki a'zolari kislorod bilan ta'minlanishini qiyinlashtirib boradi. Organizmda umumiy kislorod etishmasligiga sabab bo'ladi. O'pka to'qimalariga bevosita ta'sir etib, rak hujayralarining paydo bo'lishini tezlashtiradi.

Nikotin: tamakining eng zaharli va havfli ta'sir ko'rsatuvchi mahsuloti. U asablar tizimiga ko'zg'atuvchi ta'siri bilan biz yuqorida aytib o'tgan oqibatlardan tashqari, qon-tomirlarini, jumladan yurakning o'zini qon bilan ta'minlaydigan tomirlarni ham siqilib turish vaqtini ko'paytiradi. Natijada, yurak mushaklari kam kislorodli va ozuqali sharoitda ishlashga majbur bo'ladi. U charchaydi, toliqadi. Oqibatda, stenokardiya (yurak xuruji) va yurak infarkti holatlari vujudga keladi.

Tamaki mahsulotlarining kishi organizmiga va uning turmushiga ziyoni quyidagilardan iborat:

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

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

—kishi bitta sigareta chekkanda qon-tomirlarining siqilib turish vaqti oshib, yurakning urishi 15-20taga ko'payadi;

—yurak infarktlari, stenokardiya kasalliklari chekuvchilar orasida chekmaydiganlarga qaraganda 12-15 marotaba ko'p. 35-40 yoshgacha infarktga uchraganlarning 80 foizi sigaretalarni o'smirlikdan chekkanlar hisoblanadilar;

—har ettinchi chekuvchi, albatta, qon tomirlarini tiqilishi — obletiriruyushiy endoartrit bilan og'riydi (bu kasallikda ko'pincha oyoq tizzadan

yoki undan pastroqdan kesib tashlanadi), oshqozon yarasi esa chekuvchilarda 10 marotaba ko'p uchraydi;

—kashandalik mushaklar kuchi va tezkorligini kamaytiradi, xotirani susaytiradi, jinsiy moylni so'ndiradi.

—kashandalarda kasalliklarga davo choralari qiyin samara beradi, kasalliklar og'ir kechadi;

—kashandalik naslga ham ta'sir etib, jismoniy yoki aqliy zaif farzandlar tug'ilishiga yoki tug'ilgan farzandlarning giyohvandlikka moyil bo'lishlariga sabab bo'ladi;

—chekuvchi ayollar o'z homilalarini duzax azobida tutadilar. Natijada bola tashlash, homilaning etilmasdan yoki o'lik tug'ilishi, jismoniy va aqliy ko'rsatkichlarining past bo'lishi kabi hOdatdarga sabab bo'ladi;

—kashandalarda ichki sekretsiya bezlarining faoliyati pasayadi. Ko'pchilik chekuvchilar uyqusizlik, xayolparastlik dardiga muhtalo bo'ladilar;

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

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

—kashanda nafaqat o'z sog'ligi, balki cheqilgan xona, transport vositasi yoki ish joyi kabilarda oila a'zolari yo'ldoshlari, birga ishlaydigan xodimlar sog'liklarini xavf ostiga ko'yadi, qo'shimcha noqulayliklar hamda muammolarni keltirib chiqaradi;

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

—cheqilgan xonadagi chekmaydiganlar, qariyalar, bemorlar o'zlarini yomon his qiladilar. Ayniqsa, yurak xuruji, nafas qisilishi, allergik kasalliklari bor bemorlarning kasali ko'zg'ab, qattiq ozorlanadilar;

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

—homilador ayolga cheqilgan xonada bo'lish yoki yashash uning homilasi uchun xuddi o'zi chekkandagidek ta'sir etadi va bundan homila ozor chekadi. Bu ham yuqorida aytilgan chekuvchi homiladordagi oqibatlariga sabab bo'ladi;

—kashandalar oila daromadiga jiddiy ziyon etkazadilar. Agar oilada bitta chekuvchi kuniga bir kutidan sigareta cheksa (2007 yilgi narx-navo buyicha) bunga bir yilga 750-900 ming sum atrofida sarf bo'ladi. Bu pulga 10-12 qop birinchi nav un yoki 50-60 kg go'sht yoki 1-1,5 tonna kartoshka yoki 1500 buxanka non olish mumkin. Bo'larning har biri o'rtacha oilaning bir yillik ovqati. Bordi-yu, oilada bir emas, 2-3 kishi cheksa, buni haqiqiy fojea deyish mumkin. Sigaretalar keltirib chiqaradigan kasalliklarni davolash esa yana ortiqcha sarf-harajatlarga olib keladi;

—va nihoyati, kashandalik giyohvandlikka olib boradigan yo'lning boshlanishi. Chunki, har bir giyohvand u avvalo kashanda bo'lgan. Shuning uchun giyohvandlikni - nos, sigaretalarni o'z tanasida sinab ko'rib, sog'ligi va aziz umriga befarqligidan sarxush qiluvchi vositalar miqdori hamda turlarini uzluksiz qo'llab va oshirib borishning oqibati, deyish ham mumkin.

2. Spirtli ichimliklar va ularning zarari.

Dunyoda o'zining boshni aylantirib, mast qiluvchi ichimligiga ega bo'lmagan biron bir xalq yo'q. Ular turli davrlarda sharob, pivo, vino, aroq shaklida namoyon bo'lgan. XVIII asrning oxirlarida spirtni haydash yo'li bilan toza holda olish usulining paydo bo'lishi spirtli ichimliklarni ishlab chiqarish va ommalashtirishni bir necha marotaba osonlashtirdi. Bu usul biznes korchalonlariga qo'l keldi. Endi spirtli ichimliklarning quvvatini istagancha oshirish va ularni qadoqlab, istagan joylarga olib borib sotish ishi ham qulaylashdi. Shu zaylda spirtli ichimliklar jamiyat va insonlar hayotiga ko'proq va mahkamroq kira boshladi. Nihoyat, 1975 yilda Jahon Sog'likni Saqlash Tashkiloti spirtli ichimliklarning inson salomatligiga zararli ta'siri jihatidan xuddi geroi, marixuana, gashish va shular kabi narkotik modda, deb tan oldi. Lekin, nufuzli tashkilotning bu xulosasi ham spirtli ichimliklar harakatiga to'sqinlik qila olmadi. Biznes korchalonlari ularni shu darajaga olib bordilarki, bu ishdan xatto, davlatlar ham manfaatdor bo'ladigan bo'ldilar.

Hozirgi kunda er yuzida spirtli ichimliklar ishlab chiqarish asosiga qo'yilgan bo'lib, millionlab gektar erlar mahsus navli vinolar tayyorlanadigan uzumzorlarga aylantirilib, bu soha rivojlanishiga minglab laboratoriyalar, zavodlar, korxonalar jalb etilgan. Spirtli ichimliklar ishlab chiqarish esa xatto, ko'pgina davlatlar iqtisodining sezilarli qismini tashkil etadi. Ba'zi bir mutaxassislarning hisob-kitoblariga qaraganda, er yuzida ishlab chiqarilayotgan spirtli ichimliklar faqat spirt holiga keltirilib, bir joyga to'plansa, to'rttala tomoni 50 km, ya'ni maydoni 250 ming gektar, chuqurligi 10 metr bo'lgan katta ko'lni hosil qiladi. Bu ulkan spirt ummonida O'zbekistan aholisining ham ulushi borligi shubhasiz.

Akademik I. P. Pavlovning o'tkazgan tajribalari shuni ko'rsatadiki, bosh miyada hosil bo'lgan reflekslar spirtli ichimliklar ta'sirida darrov bo'zilib ketar ekan. Demak, spirtli ichimliklar kishida ota-onalar, tarbiyachilar, pedagoglar va jamoatchilik ta'sirida shakllangan tarbiya elementlarini izdan chiqaradi. (Tarbiya - yaxshi odatlarni shakllantirish ham refleks harakteriga ega.) Shuning uchun ham, ota-bobolarimiz spirtli ichimliklarga baho berganda "o'zidan ham qilmishi yomon" deb juda to'g'ri baho berganlar.

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

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

—odob doirasidan chiqib ketish natijasida hamsuhbatlarni hafa qilish, qarindoshlik, oshna-ogaynigarchilik, qo'ni-qo'shnichilik, do'stlik munosabatlariga raxna solish, o'zining xurmati va obro'sini yo'qotish;

—hayo chegaralaridan chiqib ketishdan ahloqiy tubanlikka yuz tutish, OITS va shular kabi havfli tanosil kasalliklarni orttirib olish, oila asoslarining bo'zilishiga sharoit yaratish, giyohvandlar guruhlariga aralashib ketish;

—transport va mexanizmlarni boshqarishda hatoga yo'l qo'yish yoki shunchaki yurib borayotib, bir erdan tushayotib, chiqayotib, yiqilib tushish kabilardan jiddiy jaroxatlar olish, ba'zan esa shu talafotlar tufayli hayotdan ko'z yumish;

—o'y-fikrlarda qatiyatlik va ishonch bo'lmasligidan yoki g'araz niyatli fikrlarning ustun kelishidan noqonuniy ishlarga qo'l urish, o'g'irlik, jinoyatchilik kabilarga qo'shilib ketish, terroristik hamda yovuz niyatli oqimlar ta'siriga tushib qolish;

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

—spirtli ichimliklarning qon orqali butun organizmga tarqalishi va barcha a'zolar, tizimlar va xatto, hujayralarning zaharlanishidan ularning faoliyatlari bo'zilishi bilan bog'liq kasalliklarning yuzaga kelishi. Ya'ni asablar tizimining zaharlanishi oqibatidagi nevroz holatlari; oshqozon va ichaklar tizimining zaharlanishidan avvaliga oshqozonning yallig'lanishi - gastrit; o't pufagining yallig'lanishi - xoletsistit; jigarning yallig'lanishi - gepatit; yo'g'on ichakning yallig'lanishi — qabziyat; to'g'ri ichakda - bavosil; keyinchalik jigarning bujmayishi - tsirroz hamda ovqat hazm qilish tizimining turli qism va a'zolarida o'smalar paydo bo'lishi;

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

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

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

Spirtli ichimliklarning eng havfli tomoni shundaki, ular kishini alkogolizm va giyohvandlik kabi og'ir oqibatlarga olib keladi. Shuning uchun, bo'lar haqida alohida to'xtalamiz.

Alkogolizm nima?

Har qanday spirtli ichimlikning tarkibini suv bilan turli nisbatlarda aralashtirilgan etil spirti, etanol yoki vino spirti tashkil etadi. Ularning tarkibidagi spirt miqdori turlicha: pivoda — 2-6 %; likyor, rom, konyakda — 30-40 % atrofida. Spirtli ichimlikning ta'siri uning quvvati va kishi organizmining xususiyatlari bilan bog'liq. Ichilgan spirtli ichimlik oshqozon va ichaklarning

devorlari orqali darhol qonga so'riladi, u bilan hamma a'zolarga bir xil miqdorda boradi. Shuning uchun, u ichilgandan keyin 5-10 daqiqa ichidayoq ta'sir ko'rsata boshlaydi. Ichimlikning 90-95 foizi jigar va miyada parchalanadi, atigi 5-10 foizi siydik hamda nafas bilan chiqib ketadi. Spirt jigar va miyada suv hamda karbonat anhidrid gaziga parchalanadi. Uning parchalanishida mahsus ferment—alkogoldegidrogenaza qatnashadi. Parchalanish jarayonida organizm uchun zaharli ta'sir qiluvchi mahsulot atsetildegid hosil bo'ladi va u barcha hujayralarning, eng avvalo, miya hujayralarining zaharlanishiga olib keladi. Buning natijasida ichki a'zolarga axborotlarni berishda qatnashadigan neyromediatorlarning hosil bo'lish jarayoni izdan chiqib boradi. Neyromediatorlar esa miyaning organizmni boshqarishida asosiy rol o'ynovchi ximiyaviy mahsulot va biologik jarayon hisoblanadi.

Neyromediatorlar ishlab chiqilishining kuchayishi uning parchalanishini kam tezlashtiradi. Bu esa yana spirtli ichimliklarga zaruratni paydo qiladi. Lekin, bu ahvol uzoq davom etmaydi. Chunki, miyaning imkoniyatlari cheksiz emas. Spirtli ichimliklar ta'sirida neyromediatorlar ishlab chiqarilish jarayoni borib-borib izdan chiqadi, miya o'z imkoniyatlarini muddatidan oldin sarf qiladi va miyaning markazidagi jarayonlar izdan chiqib boshlaydi.

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

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

Shubhasiz, spirtli ichimliklarni ko'pchilik ichadi yoki ichib ko'rgan. Lekin hamma ham alkogolik bo'lib, alkogolizm bilan og'rimaydi. Buning sababi shundaki, turli odamlarning spirtli ichimliklarga munosabatlari turlicha bo'lishida. Birovlar uii oddiygina rasmiyatchilikdan ichsa, birovlar ulfatlarning xurmati uchun, boshqa birovlar esa faqat ichish uchun ichadilar. Bunday munosabat kishining ong-mulohazalari, tarbiya darajasi, характери, kasbi, lavozimi, iqtisodi va nihoyat, organizmining spirtli ichimliklarga moyilligi kabilar bilan bog'liq. Odatda, ichkilikbozlar ma'naviy qashshoq, axloqiy tuban, hohish va istaklari shaxvoniy va mustaqil fikrsiz, vaziyatga ko'nikuvchi, beqaror kishilar bo'ladilar. Har bir ichkilikboz bu yo'lda quyidagi bosqichlarni boshdan kechiradi.

Ichkilikbozlikning birinchi bosqichida spirtli ichimliklarga ruhiy bog'liqlik paydo bo'ladi. Ichkilikbozlik uzluksiz harakter kasb qilib, ichiladigan spirtli ichimlikning miqdori ham oshib boradi. Bu davrning oqibatlari asabiy o'zgarishlardan iborat bo'lib, asosan asabiylik, gap ko'tara olmaslik, uyqusizlik

kabilarga zardaning kuyishi, ichaklar va jigar faoliyatining bo'zilishi, ishtaxaning pasayishi, yurak sohasidagi og'riqlar ham qo'shilib boradi.

Ichkilikbozlikning ikkinchi bosqichi uchun harakterli belgilaridan biri ertalabdan ichkilikning xumori tutishi, ichkilik masalasida o'zini tuta bilmaslik, ichiladigan ichkilik miqdorining eng yuqori darajaga chiqishi (sutkasiga 1 litr va undan ham ko'proq) 2-3 kunlab uzluksiz ichishning (bu davrda uning uchun ulfat shart emas, yolg'iz o'zi ham ichaveradi) tez-tez takrorlanib turishi. Bu bosqichda ichkilikboz shaxs sifatida inqirozga uchray boshlaydi — his-hayajonlarini boshqara olmaydigan shaxsiyatparast, ko'pol bo'ladi. Xotirasi e'tibori keskin kamayib, oilasida va ishida muammolar kelib chiqadi. Asablar tizimidagi o'zgarishlar chuqurlashib miyacha, miya yarim sharlari asablar tolalarini jiddiy kasalliklari yuzaga keladi. Ichki a'zolarida — jigarning bujmayishi (tsirroz), ichaklarda kolitlar, buyrak kasalliklari, yurakning yog' bosishi, jinsiy ojizlik kabilar ko'p uchrashi mumkin. Bu davrga kelib, og'ir ruhiy o'zgarishlar, xususan alahsirash holatlari kuzatila boshlaydi.

Uchinchi boskichda ichkilikbozning yagona maksadi kan-day qilib bo'lsa ham ichkilikni gopish va ichish bo'ladi. Uni bu yo'ldan hech marsa tuxtata olmaydi. Bu lavrga kelib tunam organizm salgina spirtli ichimlikni kutara olmaydigan. kucha-kuyla yiqilib sta ne rati ga n bo'lib k.olalm. Xumorii bosish uchun olekaton va shu kabi vositalarni iste'mol qilishgacha boradi. Bu boskichning oqibati kishining shaxe sifatida butunlay inkirozga uchrashi bo'lib. ichkilikboz ishidan, oilasidan, jamiyatdan ajrab krladi, kugshncha unga ruhiy bemor sifatila majburiy dano choratari kur plat i.

Spirtli ichimliklarga munosabat.

Spirtli ichimliklarga munosabat tarixiga nazar tashlasak, uni qo'llab-quvvatlovchilar va unga qarshi bo'lganlar hamma davrlarda ham bo'lganligini ko'rish mumkin. Shu nuqtai nazardan ularni ikkita yirik oqimga bo'lish mumkin. Bir oqim tarafdorlari unga tanqidiy qarab, kurashgan bo'lsa, ikkinchi oqim tarafdorlari uni qo'llab-quvvatlagan, xatto, uni rivojlantirishga, ommalashtirishga harakat qilganlar. Shu bilan birga, bu ikkita oqim o'rtasidagi qarashlarda qaysi tomonning nuqtai nazarining to'g'riligini anglay olmasdan turgan uchunchi oqim, aniqrog'i beqaror qatlam ham hamisha bo'lgan. Bu qatlam yuqoridagi oqimlarning qaysi birining ta'siri kuchli bo'lsa, shu tomonni to'ldirib borishga hizmat qilgan.

Har ikkita oqim tarafdorlari ham spirtli ichimlikka munosabatda o'z nuqtai nazarlarini hayotiy, ilmiy dalillar bilan isbotlashga harakat qilganlar. Sog'lom fikr tarafdorlari spirtli ichimliklarni kishining xulqi, fe'l-atvori va nihoyat salomatligi hamda uning turmushiga ziyoni bilan bog'liq, dalillarni to'plab, keng jamoatchilikni uning zararidan ogoh qilib borsa, biznes korchalonlari spirtli ichimliklarning aldovchi xususiyatlarini rukach qilib, uning kishi kayfiyatini ko'tarishi, faolligini oshirishi, vaqtini xush o'tkazishi va xatto, oshqozon va ichaklar tizimi, yurak va qon tomirlar faoliyati, organizmdagi modda almashinish jarayonlarining yaxshilanishi kabilarini vaj qilib, spirtli ichimliklarning me'yorlarini ham taklif qiladilar.

Bu masalada real voqelikdan kelib chiqib, quyidagi harakat dasturini taklif qilamiz:

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

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

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

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

Giyohvandlik va toksikomaniya.

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

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

XIX asr boshlarida giyohvand moddalar, aytish mumkinki, o'zining yangi davri va yangi imkoniyatlarini namoyon qila boshladi. Evropaliklarning mustamlakachilik siyosati natijasidagi xalqaro aloqalarning kuchayib borishi va oqibatda giyohvand moddalarning butun er yuziga tarqalish imkoniyatini berdi. Sababi, uning kishilarning boshini aylantirib, sarxush qilish xususiyati biznes korchalonlariga qo'l keldi va undan daromad manbai sifatida foydalanish mumkin bo'ldi. Natijada ularning kuchli ta'sir qiluvchi turlari (xuddi spirtni toza holda olgandek) ishlab chiqila boshladi. Bu, o'z navbatida, giyohvandlikning tezroq shakllanishiga va ularning salbiy oqibatlarining tajovuzkorlashishiga olib keladi. Shuning uchun ham, bugungi giyohvand bundan 100-200 yil, xatto 50-60 yil burungi giyohvandlardan keskin farq qiladi.

Giyohvand moddalar bilan ahvol shu darajaga borib etdiki, hozirgi kunda er yuzida giyohvandlik havfidan holi bo'lgan davlat, jamiyat va xattoki, oilani ham topish qiyin bo'lib qoldi. U er sharining ekvatoridan tortib, barcha

kengliklariga tarqalgan va tarqalishda davom etmoqda. Birlashgan Millatlar Tashkilotining ma'lumotiga qaraganda, (2002yil) er yuzida 200 mln.dan ortiq giyohvandlar bor. Mutaxassislar esa haqiqiy ahvol bundan 5-10 marotaba ko'proq bo'lishi kerak, deb taxmin qiladilar. Chunki ba'zi regionlarda katta yoshdagi aholining 70-80 foizigacha giyohvandlikka berilgan. Xalqaro YuNISEF tashkiloti tomomidan dunyoning 35 mamlakatida o'tkazilgan (2002 yil) co'povlap shuni ko'rsatadiki, 60 foiz giyohvandlar uni maktablar, kollejlari va o'quv yurtlarida totib ko'rganlar. Natijada giyohvandlik nafaqat sog'liqni saqlash tizimining, balki, huquq-tartibot tashkilotlari, siyosatchilar va xukumat boshliqlarining ham muammosi bo'lib qoldi. Giyohvandlik keltirayotgan zararni hech narsa bilan solishtirib va o'lchab bo'lmaydi. Uning faqatgina bitta o'lchami bor. Bu har bir oila uchun baxtsizlik, jamiyat uchun - tashvish, giyohvandning o'zi uchun samarasiz hayot va barvaqt o'lim.

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

3. Giyohvandlik va salomatlik.

Giyohvand moddalar tarkibidagi kuchli faol birikmalar - alkaloidlar hisobiga u kishi organizmiga tushgandanoq tez qonga so'rilib, barcha a'zo va to'qimalarga, jumladan, miya hujayralarigacha etib boradi. Miya markazlaridagi axborotlarni qabul qilish va nazorat-mushohada qobiliyatlarini susaytiradi. Buning hisobiga kishi butun badanida soxta osoyishtalik sezadi. Aslida, bu ichki a'zolar va to'qimalar bilan bosh miya markazlari o'rtasidagi aloqalarning susayishidir. Bu hol go'yo uning kayfiyatini yaxshilab, xuzur-halovat baxsh etadi. Lekin, bu xuzur-halovat havfli oqibatlariga olib keladi.

Birinchidan, ichki a'zolar va to'qimalardagi axborotlarning kelishida susayish, miya markazlaridagi nazorat-mushohada qobiliyatining pasayishi hisobiga a'zolaridagi bo'ziliklarni miya yarim sharlari sezmay, bilmay qoladi. Oqibatda, a'zo yoki to'qimalarda jiddiy kasalliklar rivojlanib, xatto ularning faoliyati butunlay izdan chiqishi mumkin. Miyaning vazifasi esa a'zolar va to'qimalar ishini nazorat qilish, biron a'zo yoki to'qimalar ishida chetga chiqishlar bo'lsa, darhol ichki imkoniyatlarini ishga solib, kerakli tadbirni qo'llash. Giyohvand ta'sirida xuddi shu nazorat bo'lmaydi.

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

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

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

4. Giyohvandning belgilari.

Odatda har bir giyohvand o'zining giyohvand moddalarga aloqadorligini bildirmaslikka harakat qiladi. Lekin giyohvand moddalar, birinchi iavbatda, bosh miya hujayralariga ta'sir qilganligi uchun uni iste'mol qilganlarda darol ruhiy va asabiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu o'zgarishlarni ilg'ab olish qiyin emas. Giyohvand guruhlar esa har bir qishloq, mahalla, o'quv muassasalarida topiladi. Qolaversa, ularning o'z qonunlari ham bor. Bu qonunga ko'ra, har bir giyohvand kamida 10ta yangi giyohvand tayyorlashi kerak. “Yangilarga” esa iloji boricha daromadi yaxshi oilalarning bolalarini jalb etish lozim. Chunki giyohvandga o'rgangandan keyin uni sotib olishga pul kerak bo'ladi. Bu esa, o'z navbatida, narkobiznes korchalonlarining tegirmonini aylantiradi. Ularning tartibi shunaqa.

Shunday qilib, giyohvandning namoyon bo'lish belgilari quyidagilardan iborat:

1. Giyohvandlarga aralashgan o'smirning maktabga, o'qishga munosabati o'zgarib boradi. Asossiz sabablar bilan uyga kech keladi. Qaerda, kimlar bilan bo'lganini yashirishga harakat qiladi. Unda kelib chiqishi, tarbiyasi noma'lum tanishlar paydo bo'la boshlaydi. Odatda bu tanishlar “o'tirib-chiqqan”, hech erda ishlamaydigan yoki palapartish turmush kechiruvchilar bo'ladilar. O'smir ko'proq ovloq joylarda - hovlining odamlar kam o'tib qaytadigan joylari, bolaxona, ertula (podval) ko'prik ostlari kabi joylarda ko'proq yuradi.

2. O'qishga, uy vazifalarini tayyorlashga qiziqmay qo'yadi. Kundalik mashg'ulotlarga tegishli o'quv qurolarini umuman bilmasligi mumkin. Ba'zan maktabga bitta, ikkita daftar bilan borib-kelishi mumkin. Uyda derazadan, kuchadan har doim qandaydir sirli chaqiriqlar kutadi. Kiyinishga, ozoda yurish-turishga mutlaqo e'tibor bermay qo'yadi.

3. Unda to'satdan dori qutisiga, dorilar xaqidagi kitoblarga, shpitslardan foydalanish tartiblariga qiziqishlar paydo bo'la boshlaydi. Dorishunoslar hamda tabobat xodimlaridan tanish orttirishga harakat qiladigan bo'ladi. Go'yo tabobatga qiziqqandek yoki kishilarga tibbiy yordam berish ishtiyoqi bordek ukol urishni o'rganishga, ayniqsa, o'ziga-o'zi sanchishga harakatlar kuchayadi va u ularni tez o'zlashtirib oladi.

4. "Dori"larga o'rgangan giyohvand-o'smir endi asossiz ravishda ortiqcha pul sarflay boshlaydi. Buning uchun u oilaga bozor, do'kon harajatlari uchun bergan pulingizdan chegirib qolishga, uydan u-bu narsalarni chiqarib sotish, o'g'irlash va xatto, katta jinoyatlarga qo'l urishgacha borib etadi.

5. Giyohvandning xulqi, fe'li, odatlari ham o'zgarib boradi. Kayfiyati tez o'zgaruvchan bo'ladi. Ba'zan yaxshi kayfiyatda bo'lib, ortiqcha ezmalik va xatto, tentaqlik ham qilishi mumkin. Bunday vaqtlarda u badjaxl, gap ko'tarmaydigan, xatto, atrofda qilargalarga nafratli va tajovuzkor ham bo'lishi mumkin.

6. Giyohvand dori ta'sirida bo'lgan vaqtda uyqusiragan yoki endigina uyqudan uyg'ongan odamga o'xshaydi. Dorining ta'siri kuchliroq bo'lganda undagi barcha ruhiy odatlar juda sekinlashadi. Atrofida voqea va hodisalarga deyarli munosabat bildirmaydi yoki munosabatlari juda kechikkan, shuningdek, undan savollarga tegishli javob olish uchun juda qattiq gapirish yoki savolni bir necha marotaba takrorlash kerak bo'ladi. Bunday vaqtlarda u og'ip karaxtlik holatiga tushib qolganligi uchun kuchli og'riq chaqiruvchi ta'sirlarga faqatgina aftini bo'zish yoki salgina ingrash bilan javob qaytarishi mumkin.

7. Giyohvandlar ertalab uyqudan qiyin uyg'onadilar. Ko'p vaqtga o'ziga kela olmaydi. Kuni bilan uxlashi mumkin. Aksincha, kechasi uxlay olmaydi. Kechki uyquni ta'minlash uchun spirtli ichimliklar ichishga harakat qiladi. Uyqu dorilar ichadi. Bu davrga kelib giyohvand boshni karaxt qiladigan hamma narsani farqiga bormay qo'llayveradi. Chekadi, ichadi...

8. Uning so'zlari tez va his-hayajonli bo'lib, ma'noga alohida urg'u beradi. Fikrlarini keskin qo'l harakatlari, yuz mimikalari bilan ifodalaydi. Yoki aksincha, sekin, noaniq, tushunarsiz, og'zi to'la ovqat bilan gapirgan odamga o'xshaydi. Ba'zan qiyinroq so'zlarga tili aylanmasligi mumkin.

9. Giyohvandning harakatlari susaygan yoki cheklangan, ba'zan esa, keskin va qo'pol bo'ladi. Yurganda chayqalib, gansiraklaydi. U to'g'ri chiziq bo'ylab yura olmaydi. Ayniqsa, ko'zini yumib yurganda bu holat yaqqol seziladi. Hapakatlardagi muvofiqlikning bo'zilgani, ayniqsa, xat yozganda yaxshi seziladi. Dastxati qo'pol, tartibsiz, egri-bugri, harflar notekis bo'ladi, hatto yozayotgan qog'ozining tamom bo'lganini sezmasdan ham yozaverishi mumkin. Giyohvandning fe'l-atvorida ham o'zgarishlar bo'ladi. U asosan notinch bo'ladi. Bir joyda uzoq o'tirmaydi, tez-tez turib ketadi. O'tirganda oyoqlari, qo'llari tinch turmaydi. Oyog'ini bir holatdan, ikkinchi holatga olib qo'yaveradi yoki oyog'iga

yaqin narsalarni turtib, tepib o'tiradi. Qo'liga tushgan narsalarni esa ixtiyorsiz bukishi, sindirishi, ezishi mumkin. Giyohvand moddani tortganda u osoyishtalikka zarurat sezadi. Gap-so'z, shovqin yoqmaydi. U o'zini holi qoldirishlarini iltimos qiladi va tez mudrab qoladi.

10. Tananing go'shtdor joylari yoki qon tomirlari bo'ylab ukol o'rinlarining bo'lishi giyohvandning tanaga sanchuvchi turlariga o'rganganidan dalolat beradi. U boshni karaxt qiluvchi to'g'ri kelgan narsalarni iste'mol qilaverishidan terisida har xil toshmalar, toshmalarning yiringlashidan esa yaralar paydo bo'lib, ular o'rnida qora dog'lar qoladi. Giyohvandlik uzoq davom etgan giyohvandlarda terilari sarg'ish yoki er rangi bo'lib, qurib, bushashib, shalvirab boradi, soch-soqollari tez oqaradi. Sochlari rangsiz, mo'rt bo'lib, tez to'kiladi. Tirnoklar qat-qat bo'lib sinib turadi. Shuning uchun, ular o'z yoshlaridan ancha katta ko'rinadilar. Bu davrga kelib asab va ruhiyatning bo'zilishlari, ichki a'zolar faoliyatidagi etishmovchiliklar bilan bog'lik kasalliklar ham bosh ko'tara boshlaydi.

Yuqoridagi belgilar giyohvandlarni ertaroq aniqlash, tegishli ehtiyotkorlik va nazorat choralarini vaqtliroq qo'llash imqoniyatini beradi. Shuning uchun har bir ota-ona o'z farzandiga kuzatuvchan, e'tiborli, taqdiriga mas'uliyatli bo'lishi kerak. Bu juda muhim.

5. Zararli odatlarning tarqalganlik darajasi va ularga qarshi kurash usullari

Umuman olganda jamiyat, uning sohalari, hizmat turlari va shular kabi insoniy munosabatlar bilan bog'liq tizimlar borki, ularning barchasi piramida tuzilishi va joylashishiga ega. Piramidasimon joylashishning xususiyati shundaki, uning pastki qatlamlari o'zidan yuqori qatlamlarni to'ldirib, uning taraqqiyotini ta'minlab boradi. Piramidaning asosini esa hamma vaqt ko'pchilik yoki umumiy aholi tashkil etadi. Piramida bo'ylab yuqoriga ko'tarilgan sayin u son jihatdan kamayib, sifat jihatdan takomillashib boradi. Agar bu tartibni jamiyatdagi o'quv tizimi misolida olib qarasak, piramidaning pastki qavatining umumiy aholi, undan yuqori qavatni maktablar va bilim yurtlari, keyin oliy o'quv yurtlari va ilmiy tekshirish institutlari, nihoyat, eng yuqori cho'qqisini fanlar akademiyasi tarzida tasavvur qilish mumkin. Bundan kelib chiqadiki, piramidasimon rivojlanish va joylashish jamiyat tuzilishi hamda taraqqiyotining asosiy qonuni hisoblanadi.

Taraqqiyotda piramidasimon joylashish va rivojlanish haqida gapirayotganimizning boisi shundaki, zararli odatlar va ularning rivojlanishi ham piramida qonuniga buysunadi. Faqat bunda jarayon ijobiy oqibatlarga teskari bo'lib, salomatlik va umuminsoniy qadriyatlarning yomonlashib borishi tomonga ketadi. Piramidaga kishilarning zararli odatlarga munosabat darajasiga qarab joylashtiradigan bo'lsak, uni shartli ravishda 4 qismga bo'lish mumkin. *Birinchi qatlamni*, zararli odatlardan mutlaqo holi bo'lganlar - bolalar, qariyalar, sog'lom turmush tarzida yashovchilar tashkil etadi. Shuning uchun, bu qatlamni zararli odatlardan holi, ***sof qatlam*** deb ataymiz.

Ikkinchi qatlamni, kashandalik, ichkilik kabilarga endi o'rganganlar, onda-sonda ichuvchilar va giyohvand moddalarga qiziquvchilar tashkil etadilar. Bu

qatlamdagi kishilarning ko'pchiligida umr, hayot to'g'risidagi sog'lom fikrlar saqlanadi va o'z sog'ligiga ancha mas'uliyatli bo'ladilar. Demak, ularning ayrimlari shu qatlamning vakili bo'lib qolishlari mumkin. Bordi-yu, bu davrda u bilan tegishli tarbiya va nazorat olib borilmasa, undagi zararli odatlarni mustahkamlanib, ahvolni borgan sari og'irlashtirib, piramidaning yuqorisiga qarab boradi. Shuning uchun bu qatlamni **beqaror qatlam** deb atash mumkin.

Uchinchi qatlamga, kashandalikka, ichkilikbozlikka ruju qo'yganlar, giyohvandlikka ham o'rganganlar kiradi. Lekin bu qatlamdagilarni ashaddiy kashanda, ichkilikboz (alkogolizm), giyohvand bo'lish extimoli ko'proq bo'ladi. Bu qatlamdagilar ichkilik ta'sirida yoki giyohvandlar xumorida jinoyatlarga qo'l urishlari, oilasi, bola-chaqasidan ajrashlari mumkin. Shuningdek, bu qatlamdagilarning jismoniy kasalliklarga hamda alkogolizm, giyohvandlik dardlariga muhtalo bo'lish extimollari ko'p bo'ladi. Shuning uchun, bu qatlamni **havfli qatlam** deb atadik.

Va nihoyat, zararli odatlarning eng yuqori va oxirgi bosqichi, bular ichkilikboz (alkogolizm) va giyohvand bemorlar, ashaddiy kashandalar hisoblanadilar. Bu qatlamdagilarni sog'lomlashtirish uchun ularning har biri bilan uzoq yillik davolovchi ishlar bilan bir qatorda, kuchli nazorat, taqiqlash, tarbiya ishlari olib boriladi. Bitta bemorni sog'lomlashtirish uchun kamida 2-3 yil izchil va chidam bilan ish olib borishga to'g'ri keladi.

Umuman zararli odatlarga qarshi tadbirlarni juda lo'ndalashtiradigan bo'lsak, ular *taqiqlash, chegaralash, tushuntirish, yordam berish, shaxsiy namuna ko'rsatish* kabi bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan bosqichlardan iborat bo'lib, bu umumiy tarbiyaning bir ko'rinishi. Tarbiya esa har bir ota-ona, tarbiyachi, ustoz, rahbarlar faoliyatining ajralmas qismi. Shuning uchun, bu bosqichlarning har birisi haqida alohida to'xtalib o'tamiz.

Taqiqlash uslubi garchi ancha noqulay (nodemokratik) tarbiya uslubi bo'lsa-da, ta'siri jihatdan samarali. Ayniqsa, oila sharoitida qo'llash mumkin va hatto, lozim bo'lgan uslub. Aslida u kishilik jamiyati taraqqiyotining asosini tashkil etadi. Bolalarda 9-10 yoshlaridayoq uni o'rab olgan muhit - do'stlari, o'zidan kattaroq chekuvchi va ichuvchilarga qiziqish paydo bo'ladi. Bu qiziqish nima uchun chekadilar, ichadilar, kabi savollardan boshlanadi. Ota-ona unga ularning sog'likka zararini tushuntirsa, zararli bo'lsa, ular nimaga chekadi, ichadi? Bordi-yu, ular buni hali tushunmaydi desa, nimaga tushunmaydi? kabi savollar bilan o'z tushunchalarini himoya qilishga harakat qiladi. Uning savollari mutlaqo to'g'ri. Lekin, undagi hali hayot, turmush haqidagi tushunchalarning yo'qligi unga masalaning mohiyatini tushunishga halaqit qiladi. Bunday vaqtlarda ota-onaning harakat dasturi sigaretalar va spirtli ichimliklarning unga mumkin emasligini qat'iy uqtirish hamda bu masalaga munosabatni maktabni tamomlab, oilali bo'lgandan keyingina hal qilishi mumkinligini tushuntirish lozim.

Har qanday taqiqlashning samarasi, kuchli nazorat bilan bog'liq. Muhimi, bu taqiq tarbiyani uning dustlari, tanishlari yoki ko'pchilik oldida hamda katta dag'dag'a va baqiriq-chaqiriqlar bilan emas, balki sekin, uni o'zingizga yaqin tutgan holda, ogohlantiruvchi maslaxat tariqasida, alohida suxbat chog'ida aytish kerak. Umumiy tarzda esa dasturxon atrofida, oilaviy suhbatlarda zararli odatlarga

tanqidiy suhbatlarni yoki ilmiy xulosalarni doimo gapirib, eslatib borish kerak. Oilada zararli odatlarni taqiqlash — ichkilikbozlikka sharoit yaratmaslik, chekuvchilarni chekishni tashlashga majburlash kabilar ham yaxshi ta'qiqlovchi tadbirlardir.

Bola 18-20 yoshga kirdi, maktabni, harbiy hizmatni, oliygohni tugatdi, uylandi, oilali bo'ldi, deb ham uni o'z holiga tashlab, nazoratsiz qoldirmaslik kerak.

Tarbiyachi-ustoz bu uslubni ota-onaga qaraganda extiyotliroq qo'llashi kerak. Bu erdagi asosiy talab o'quvchi yoki yoshlarga beriladigan tanbex va taqiqlovchi ko'rsatmalarni hech qachon ko'pchilik oldida oshkor qilmaslikda. Shundagina yoshning g'ypyi poymol bo'lmaydi va u tanqidga tarbiya sifatida qaraydi. Aks holda u tanqidga tanqidiy qarashi mumkin. Shuning uchun, yoshlar bilan tarbiya ishini alohida do'stona vaziyatda, maslaxat va ustozlik burchi nuqtai nazaridan ko'proq tushuntirish yo'li bilan olib borish lozim bo'ladi.

Xullas, taqiqlash uslubini juda extiyotkorlik bilan yoshlarning yoshi, ijtimoiy ahg'voli, ong darajasi kabilarga qarab turli usul hamda ko'rinishlarda qo'llash mumkin va bu uslub ota-onaning, tarbiyachining, ustozning, tarbiya sohasidagi ishlarining samarasini ta'minlovchi omillardan biri hisoblanadi.

Chegaraldovchi tadbirlar taqiqlashga yaqin bo'lsa-da, undan farq qiladi. Masalan, ichishni mutlaqo tashlash bilan ichishlar soni va miqdorini chegaralash o'rtasida juda katta farq bor. Hatto, bunday uslubni kashandalik, giyohvandlik kabilarga nisbatan ham qo'llash mumkin. Bunday olib qaralganda chegaralash - bu aslida sog'lom turmushga olib boradigan yo'l bo'lishi mumkin. Chunki ko'pchilik zararli odatlardan shu yo'l bilan qutulganlar. Masalan, kun davomida chekiladigan sigaretalar sonini kamaytirib borish, ertalabki nonushta yoki tushlikkacha chekmaslik, shanba, yakshanba kunlari ichkiliklardan holi bo'lish, tuy va ulfatchiliklarda bir-ikki qadah bilan chegaralanish va hakazolar. Chegaralashning tartib va uslublari nihoyatda ko'p va turli-tuman.

TUSHUNTIRISH USLUBI garchi tarbiyaning, jumladan, zararli odatlarga qarshi ko'rashning ham olijanob uslubi bo'lsa-da, samarasi nihoyatda kam usul bo'lib bormoqda. Tushuntirish uslubi ongli mulohazali, madaniyatli, ma'rifatli kishilar uchun to'g'ri keladigan uslub. Bu sifatlardan uzoq kishilarning tarbiyalash uslubi taqiqlash, chegaralash, tanbex berish va bolalardek nazorat qilishdan iborat. Bu fikrga e'tiroz bildiruvchilar ko'p bo'lishi mumkin. Birinchi galda bunaqalar o'sha madaniyatsiz, ma'rifatsizlar ichidan chiqadi. Bizning tushuntirishga asoslangan butun boshli tizimimiz ishining nihoyatda kam samaradorligining sababi ham shunda. Demak tushuntirishga asoslangan uslubni ko'proq intellektual qatlamlar, ma'rifatli va madaniyatli kishilar uchun qo'llash yaxshi natijalar beradi.

Zararli odatlarga qarshi kurash tizimining muhim talablaridan yana biri **YORDAM BERISHDIR**. Yordam berish deganda zararli odatlardan halos bo'lmoqchi bo'lgan kishini qo'llab-quvvatlashni, unga sharoit yaratish, kerak bo'lsa, davo choralarini qo'llashni tushunmoq kerak. Chunki bu vaqtda kishi atrofida gilarining yordamiga muxtoj bo'ladi. Bu ota-onaga, tarbiyachi va ustozga, rahbar va do'stlarga birdek taalluqli. Bunday vaqtlarda bitta odam ni bo'lsa-da,

nosog'lom yo'ldan qaytarib, to'g'ri yo'lga solish katta olijanoblik, buyuk insoniylik belgisi.

Va nihoyat, zararli odatlarga qarshi kurashdagi eng samarali usul bu **SHAXSIY NAMUNA KO'RSATISH**. Agar ota-ona, ustoz, tarbiyachi, rahbar o'zi zararli odatlardan holi bo'lib, sog'lom turmushga moyil bo'lmasa, bunday kishining tarbiya, taqiqlash, tushuntirishidan hech qanday natija chiqmaydi.

Xulosa shuki, zararli odatlarga qarshi kurashda kishilarning ijtimoiy sharoit, ong hamda madaniyat darajalaridan kelib chiqib, yuqorida taklif etilgan kurash usullarini qo'llash bilan bu sohada yaxshi natijalarga erishish mumkin.

6. Zararli odatlardan halos bo'lish.

Har qanday sharoitda ham zararli odatlarga qarshi ko'rash asosan ikkita yo'nalishda olib boriladi. Birinchisi, **umumiy tadbirlardan iborat** bo'lib, bular kishilar salomatligiga zararli ta'sir ko'rsatuvchi mahsulotlarni ishlab chiqarish, uning savdosi va reklamasini chegaralash, aholi o'rtasida ularning zararini tushuntirishga qaratilgan ishlarni yo'lga qo'yish. Bu uslub aholining ongli va mulohazali qatlamlari uchungina ta'sirli bo'lishi mumkin. Har holda hayotiy haqiqat shundan dalolat beradi.

Zararli odatlarga qarshi kurash yo'lidagi ikkiichi tadbir - *bu shaxsiy harakatlap majmuidan iborat* bo'lib, bu har bir kishining zararli odatlarga munosabati, kashanda, ichkilikboz, giyohvandlarning o'zlaridagi zararli odatlardan halos bo'lishlari yo'lidagi harakatlardan iborat. Hozirgi bozor iqtisodiyoti sharoitida biz uchun ana shu ikkiichisi muhimroq. Sababi, muammo qanchalik jahonshumul ahamiyat kasb etmasin, u bilan qanchadan-qancha nufuzli tashkilotlar, tizimlar va xatto, davlatlar shug'ullanmasin, bu masalada kashanda, ichkilikboz, giyohvandning o'zidan boshqa biron kishi, mutaxassis yoki jamiyatning harakat va urinishlaridan natija chiqmaydi. Shuning uchun bu ishni, eng avvalo, har bir kashanda, ichkilikboz va giyohvandning o'zi o'ylab, o'zining hayoti, turmushi, oilasi va sog'ligining muhimligi nuktai-nazaridan masalani hal qilishi kerak. Buning uchun esa kishiga ong-mulohaza, oqilona qaror, yashash va sog'lom bo'lish uchun kuchli xohishning bo'lishi nihoyatda muhim. Bunday mulohazalari bo'lmagan kishini bu yo'ldan qaytarish qiyin.

Demak, zararli odatlardan halos bo'lish yo'lidagi hapakatning eng birinchi talabi - o'z hayoti va sog'ligi to'g'risida ongli mulohaza yurita bilish.

Qolaversa, o'tkazilgan ijtimoiy tekshirishlar xulosalariga qaraganda, 80 foizga yaqin kishilar o'zlaridagi zararli odatlardan kutula olmayotganliklardan shikoyat qiladilar. Ko'rinib turibdiki, ko'pchilik odamlar o'zlaridagi zararli odatlarga tanqidiy qaraydilar. Buning o'zi katta gap. Endigi masala shu qarashni amalga oshirishda. Buning uchun esa kishi zararli odatlardan halos bo'lish masalasida qat'iy qarorga kelishi kerak.

Zararli odatlar bilan ahvol shundayki, bularga o'rgangan ko'pchilik kishilarda ularning bir nechtasini kuzatish mumkin. Masalan, chekkan kishi ichadi yoki ichgan kishi tortishi ham mumkin. Bulardan tashqari, zararli odatlarning har bir turining ham bir qancha uslublari bor. Masalan, tamakini nos, chilim, sigaret shaklida qo'llovchilar, ichkilikbozlikning pivo, vino, aroq kabi turlariga

o'rganganlar, giyohvandlarning esa tutatish, ezib ichishdan tortib, tanaga sanchadiganlarigacha. Odatda shakllangan kashanda, ichkilikboz yoki giyohvand ularning tur va uslublarini farqiga bormay qo'llayveradi. Shuning uchun, zararli odatlardan halos bo'lishda ularning biron-bir turidan alohida emas, balki barcha turlaridan birato'la halos bo'lishga harakat qilish kerak bo'ladi. Bu kishining o'zidagi zararli odatlarga qarshi kurashdagi eng asosiy talab hisoblanadi.

Zararli odatlar orasida oqibati jihatdan eng havflisi giyohvandlik bo'lsa-da, kishini boshqa zararli odatlarga undashi va ancha ommaviyligi jihatdan ichkilikning ta'siri kuchliroq. Sababi shundaki, birinchidan, ko'pchilik ichkilikni uncha katta ziyon keltirmaydi va shuning uchun ham oz-moz ichish mumkin, deb hisoblaydi. Ikkinchidan, ozgina miqdordagi ichkilik ham kishi harakterining shakllanishida muhim rol o'ynovchi iroda qobiliyatini susaytiradi va bunday kishilar taqdiri ko'proq vaziyatga, ichkilik ta'siridagi havoyi hislarga bog'liq, bo'lib qoladi. Zararli odatlardan halos bo'lish yo'lidagi harakat dasturini quyidagicha belgilash mumkin.

Zararli odatlardan halos bo'lish uchun qulay vaqtni belgilash.

Bunday vaqtlar mehnat ta'tili, ish yoki turistik safar, ishning xotirjam vaqtlari yoki yilning qulay fasllari bo'lishi mumkin. Mehnat ta'tili va uzoq davom qiladigan safarlar vaqtida kishi salbiy odatli ulfatlar hamda ish yoki oila bilan bog'liq tashvishlaridan uzoq bo'ladi. Kam miqdorda yil fasllari ham rol o'ynashi mumkin. Masalan, avgustdan boshlab kuz fasli mevalarning bisyorligi, ob-havoning mu'tadilligi bilan kishiga yaxshi kayfiyat baxsh etadi. Bahor oylari ham bu ishlar uchun qulayli payt hisoblanadi. Faqatgina yoz va qish chillalarida kishi organizmi uchun salgina noqulaylik bo'lish extimoli bor. Bu yozniig iyun-iyul oylaridagi jazirama issig'i, kishning yanvar-fevral oylaridagi izg'irin ob-havosi bo'lishi mumkin.

Zararli odatlarning xumorini engish. Zararli odatlarning deyarli barchasi asablar tizimiga ta'sir qilganligi uchun organizmda ularga o'rganish, ya'ni talab paydo bo'ladi. Ayniqsa, giyohvand moddalar bu jihatdan kuchli ta'sirga ega. Shuning uchun, ularni tashlagan dastlabki davrlarda kuchli xumor, ya'ni zararli odatga istak, zarurat holatlari kuzatiladi. Badanda umumiy noxushlik, kayfiyatsizlik, hatto giyohvandlikka o'rganganlarda kuchli og'riqlar bo'ladi. Bunday vaqtlarda yaqin kishilarning, oila a'zolarining yordami nihoyatda kerak bo'ladi. Xumorning ta'sirini pasaytirish uchun kungina chalg'ituvchi tadbirlar qo'llash lozim. Masalan, qishloqda - dala ishlari, tog', dala sayri, shaharda - bog', muzey-teatr kabilar. Shuningdek, sport o'yinlari, sog'lom turmush tarzida hayot kechiruvchi kishilarning suhbatlari va hakazolar yaxshi natija beradi. Eng muhimi, dastlabki qiyinchiliklarga chidab, turmushni sog'lomlashtirish qarorida mahkam turish. Zararli odatlarning xumorini tarqatish maqsadida taklif qilinayoggan saqich, tabletka, aerosol va shular kabilarni biznesning navbatdagi usuli, deb baholash mumkin.

Buyuk ibn Sinoning zararli odatlardan halos bo'lish uslubi ham mulohazaga loyiq. Ibn Sinoni bir bemorni ko'rishga taklif qiladilar. U kelib ko'rsa, bemor zaiflashib, quruq, ustuxon bo'lib qolgan, giyohvandlik dardiga yo'liqqan ekan. Shunda ibn Sino: "Narvon keltiring", - debdi. Xonaga narvon olib kelibdilar.

Ibn Sino narvonga chiqib yana qaytib tushibdi-yu, xonadan chiqib uyiga ketaveribdi. Buyuk tabibning harakatidan ajablangan bemorning yaqinlari ibn Sinoning uyiga borib: “Ulug’ tabib, bemorni ko’rdingiz, lekin hech davo buyurmadingiz”, — deyishsa, ibn Sino: “Narvonga chiqib chushganim bemorni davolash uslubi-ku”, - debdi. Shunda ular: “Biz tushunmadik, narvonga chiqib tushganingizning bemorning davosiga nima aloqasi bor”, - dsbdilar. Ibn Sino: “Bemor giyohvandlik dardiga giriftor bo’lgan va u giyohvand modda miqdorini har kuni ko’paytirib, og’ir ahvolga borib qolgan. Narvondan zinama-zina ko’tarilganim, giyohvand moddaning ko’payib borganligiga ishora. Endi uni shu zazaylda kamaytirasizlar, xuddi men narvondan zinama-zina tushganimdek. Shunda bemor tuzalib ketadi”. – degan ekanlar.

Zararli odatli ulfatlarning ta’siri. Bu ham nihoyatda muammoli omil. Odatda, ularning ko’pchiligi kishida sog’lom qarorlarni qo’llab - quvvatlamasdan, unga zararli odatlarni taklif qilishi yoki “bu besh kunlik dunyoda chekmay, ichmay nima qilasan, dunyoga ustun bo’lmoqchimisan?” - kabi chapani va hatto “chekish, ichish bu - er kishining ishi” kabi kishining nafsoniyatiga tegadigan gaplar bilan uning asabini buzishi yoki qarorini o’zgartirishi mumkin. Shuning uchun, zararli odatlarni tashlash davridagi eng yaxshi tadbir bunday ulfatlar bilan mutlaqo aloqani uzish, hech bo’lmaganda kamida bir yilga ulardan uzoq yurgan ma’qul.

Qarama-qarshiliklarning bo’lmasligi. Agarda ishda yoki oiladagi muhit yaxshi bo’lmasa, zararli odatlardan halos bo’lish qiyin bo’ladi. Zararli odatlarni tashlash davrida tinch va osoyishta hayot, yaxshi kayfiyat, me’yoriy insoniy munosabatlar nihoyatda muhim. Chunki har qanday qarama-qarshilik asablarning o’ynashi bilan bog’liq. Shuning uchun, ayniqsa, bu davrda munosabatlarni yaxshilashga, asabiy holatlarga bormaslikka harakat qilish (umuman, hamma vaqt ham munosabatlar faqat yaxshi bo’lishi kerak). Aks holda, kichkinagina asabiylik kishini hafta yoki oylar davomida erishgan muvaffaqiyatini chippakka chiqarishi mumkin.

— Zararli odatlardan halos bo’lishda yana bir samarali tadbir - bu agarda kishining ihlosi bo’lsa, **dinga e’tiqod qilish, dindorlar suhbatida bo’lish, namoz, ro’za amallarini bajarish, muqaddas joylarni ziyorat qilish.** Bu e’tiqod kishini nafaqat jismoniy, balki ruhiy poklanishiga ham xizmat qiladi.

Giyohvand moddalardan halos bo’lish biroz murakkabroq. Bunda giyodandga yaqinlarining yordam kerak bo’ladi, xatgo uning uchun kuchli taqiqlovchi uslublarni qo’llash lozim bo’ladi. Lskin, eng asosiysi, kuchli irodaniig bo’lishi, har doim uning mudhish oqibatlarini ko’z oldiga keltirish, qarorni buzmaslik, xumor holatlarini chidam bilan o’tkazish. Bunday vaqtlarda ko’proq ishga berilish, sport o’yinlari bilan shug’ullanish, tog’, dala sayri, sog’lom turmush tarzida hayot kechiruvchilar davrasida bo’lish kabi xumorni chalg’ituvchi va vaqtni ko’ngilli o’tkazuvchi tadbirlarni ko’proq qo’llash kerak bo’ladi.

Erishilgan yutuqlarni baholash va mustahkamlab borish.

Bu juda muhim talab. Shubhasiz, kishi bu yo’lda ancha mashaqqat chekadi. Xumor odatlarini o’tkazish, ulfatlar yoki sheriklardai uzoqlashish, har bir daqiqasi o’zidagi zararli odatlarga qarshi kurashlarga sarf bo’lgan kuch, urinish,

asabiy zo'riqishlar - bular barchasi uning mehnati va bir vaqtning o'zida muvaffaqiyatlari hamdir.

Zararli odatlardan xalos bo'lish jarayonida ko'zga yaqqol tashlanadigan muvaffaqiyatlar bu salomatlikning mustahkamlanib borishi, zararli odatlar tufayli bo'layotgan o'rinsiz sarflarning keskin kamayishi hisobiga oila iqtisodining tejalishi, kishining muomalasi, tartib-intizomi, xulqi kabi insoniy sifatlarining yaxshilanishidir.

Shuningdek, oilada, ishda, qarindoshlar va qo'ni-qo'shnilar orasida obro'-e'tibori ko'tarilib, xurmati ortib, atrofdagi voqea-hodisalarni to'g'ri baholab, ong-mulohazalarning oydinlashib, tiniqlashib, chuqurlashib borishi ham kishi turmushining sog'lomlashganligidan dalolat beradi.

Kundalik turmushga sog'lom turmush tarzi odatlarini kiritib borish. Zararli odatlardan kutula borish jarayoni oldin ularni topish, sotib olish, keltirish, iste'mol, ulfatlashish va ularning oqibati mast-alas, karaxt ahvolda daydib yoki biron erga ag'anab, samarasiz o'tadigan vaqtlarini tejaydi. Qolaversa, zararli odatlardan halos bo'lgan kishida sog'lom fikrlar paydo bo'lib, u sog'lom o'yli, mulohazali do'stlarga, sog'lom turmush tarzida yashovchi kishilarga extiyoj seza boshlaydi. Bunday kishilarning suhbatlari har doim sog'lik va uni mustahkamlash, shu masalalarga bag'ishlangan kitoblarning muhokamasi, salomatlik yo'lida qilinishi lozim bo'lgan ishlar, sog'lomlashtirish uslublarining turlari, ularning bir-biridan farqlari va shu kabilar xaqida bo'ladi. Ularning suxbatlari, turmush tarzlari uning hayot, turmush, sog'lik haqidagi qarashlarini o'zgartiradi. Eng muhimi, u farzandlari uchun namunali ota (ona), oilaning o'yli-mulohazali boshqaruvchisi, ishda ibratli xodim, jamiyatda o'z obro'si va qarashlariga ega inson bo'ladi. Sog'lom va baxtli umrga asos yaratadi. Bu esa har bir ongli, mulohazali kishining hayotdagi asosiy maqsadidir.

Takrorlash uchun savollar:

1. Tamaki mahsulotlari tarkibidagi kishi salomatligiga salbiy ta'sir qiluvchi moddalarning eng havflilari qaysi moddalar?
2. Tamaki mahsulotlarining kishi organizmiga hamda uning turmushiga ziyoni nimalardan iborat?
3. Spirtli ichimliklarning kishi salomatligiga va uning turmushiga ta'siri nimalardan iborat?
4. Alkogolizm nima va uning asosiy bosqichlari qanday?
5. Spirtli ichimliklarga munosabat qanday bo'lishi kerak?
6. Giyohvandlik nima va uning asosiy belgilari qanday?
7. Toksikomaniya nima?
8. Zararli odatlarga qarshi kurash usullari nimalardan iborat?
9. Zararli odatlardan halos bo'lishning asosiy talablari nimalardan iborat?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. M. Norbekov, A.Usmonxo'jaev. "Salomatlik va navqironlik sari yo'l", Toshkent, "Yangi asr avlodi", 2000y.
2. R.A.Orziqulov. "Sog'lom turmush tarzi asoslari", I va II jild. Toshkent, 2005y.
3. Sh.T. Otaboev, H.Mo'minov va boshqalar. "Salomatlik asoslari" Toshkent, "Noshir", 2008y.
4. D.D. Sharipova va boshqalar. "Valeologiya asoslari", Toshkent, "Musiqqa nashriyoti", 2010y.

Mundarija:

Kirish.....	3
1. Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi omillar.....	5
1.1. Valeologiya fanining ahamiyati, predmeti, maqsad va vazifalari...	5
1.2. Sog'likka ogohlik.....	
1.3. Sog'lik nima va u qanday baholanadi.....	
1.4. Inson salomatligini ta'minlovchi asosiy omillar.....	
2. S TT dasturining asosiy bosqichlari va talablari.....	13
2.1. Sog'lik masalasida ong va ongli mulohaza.....	
2.2. Yashash va sog'lom bo'lish uchun kuchli xohishning bo'lishi.....	
2.3. Salomatlik yo'lidagi to'g'ri va oqilona qaror.....	
2.4. Sog'lom turmush tarzidan aniq va imqoniyat darajasidagi dasturning bo'lishi.....	
2.5. Sog'lik, STT masalalarida bilim va malakaning bo'lishi, ularni kundalik turmushda qo'llash.....	
2.6. Sog'lik yo'lidagi harakatda izchillik va iroda.....	
2.7. Erishilgan muvaffaqiyatlarni baholash, qadrlash va rivojlantirish..	
3. STTni shakllantirishda ovqatliklar va to'g'ri ovqatlanishni ahamiyati.....	20
3.1. Noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq bo'lgan kasalliklar va muammolar....	
3.2. Ovqatlanishdagi mavjud oqimlar.....	
3.3. Ovqatliklarning tarkibiy mutanosibligini ta'minlash.....	
3.4. Energiya muvozanatini ta'minlash.....	
3.5. Rejimli ovqatlanishni tashkil etish.....	
3.6. Sog'lom ovqatlanishning qo'shimcha tadbirlari.....	
4. STTni shakllantirishda harakatlar turlari va jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati.....	31
4.1. Harakatlarning salomatlikni ta'minlash va mustahkamlashdagi roli....	
4.2. Harakatlarning turlari.....	
4.3. Asosiy sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar.....	
4.4. Qo'shimcha sog'lomlashtiruvchi tadbirlar.....	
4.5. Kundalik turmushga harakat va sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlarni kiritishning asosiy talablari.....	
4.6. Sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanishning asosiy talablari.....	

5. STT ni shakllantirishda organizmning chiniqtirish jarayonlarini ahamiyati.....	54
5.1. Organizmni chiniqtirish jarayonlarining ahamiyati.....	
5.2. Organizmni chiniqtirish muammolari.....	
5.3. Organizmda paydo bo'ladigan issiqlik energiyasi.....	
5.4. Havoning chiniqtirishdagi ahamiyati.....	
5.5. Organizmni chiniqtirishda terini namlangan sochiq bilan artishning va cho'milish muolajalarining ahamiyati.....	
5.6. Organizmni chiniqtirishda quyosh nurining roli.....	
6. STT ni shakllantirishda oilaning ahamiyati.....	73
6.1. Oilani to'g'ri va oqilona tashkil qilish.....	
6.2. Oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish.....	
6.3. Oilaviy munosabatlarni to'g'ri tashkil etish.....	
6.4. Farzand ko'rishga tayyorgarlik. Homiladorlik va bu davrning o'ziga xos talablarini hisobga olish.....	
6.5. Chaqaloqni kutib olish va uning parvarishiga bo'lgan talablar hamda sharoitlarini ta'minlash.....	
6.6. Kutilmagan homiladorlikning oldini olishning usullari.....	
6.7. Oilaviy qo'ydi-chiqdirlarni salomatlik nuqtai-nazaridan hal qilish...	
6.8. Erkaklar va ayollarda uchrashi mumkin bo'lgan ba'zi bir tanosil kasalliklari haqida tushunchaga ega bo'lish.....	
7. STT ga zararli odatlarning ta'siri.....	95
7.1. Tamaki mahsulotlari va ularning zarari.....	
7.2. Spirtli ichimliklar va ularning zarari.....	
7.3. Giyohvandlik va salomatlik.....	
7.4. Giyohvandning belgilari.....	
7.5. Zararli odatlarning tarqalganlik darajasi va ularga qarshi kurash usullari.....	
7.6. Zararli odatlardan halos bo'lish.....	

