



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



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

“VALEOLOGIYA ASOSLARI” FANIDAN NOMUTAXASIS YO'NALISHLAR UCHUN MA'RUZALARNI O'RGANISH BO'YICHA O'QUV QO'LLANMA

**Aripov A. Abdukarimova N. Ibragimova D. Xolmirzayeva M. Mavlonova S.
Xasanov U. Hamdamov B.**



**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIMVAZIRLIGI**

Ro'yhatga olindi Tasdiqlandi

№-----Uz. ROUMTV

№ -----

«----»----2018 y «---» ---2018 y

**“VALEOLOGIYA ASOSLARI” FANIDAN
MA'RUZALARNI O'RGANISH B O'YICHA
O'QUV QO'LLANMA**

FARGONA – 2018 yil.

Annotatsiya:

Barkamol avlodni voyaga etkazish, sog'lom turmush tarzini yaratish va yoshlarda salomatlikga oid malaka va ko'nikmalarni shakllantirishda "Valeologiya asoslari" fanini o'qitish, ma'ruzalarni o'rganish seminarlarni to'g'ri tashkil qilish bo'yicha bugungi kunda talabgor 2015-2018 yillarga mo'ljallangan **"ModeHEd –Universitetlarda sog'liqni saqlashga oid fanlarni modernizatsiyalash"** №56 1857-EPP-1-2015-1-DE-EPPKA2-CBHE-JP raqamli Evropa Ittifoqining ERASMUS+xalqaro dasturi tomonidan moliyalashtirilgan. Mazkur nashrda aks ettirilgan xulosalar Yevropa Komissiyasining fikrini ifoda etmaydi.

Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanma, oliy o'quv yurtlari talabalari uchun tavsiya etiladi, shu bilan birga o'quv-uslubiy qo'llanma, professor, dotsent, katta va kichik ilmiy xodimlar, magistrant va tadqiqotchilar, respublikamizdagi barcha oliy va o'rta maxsus bilim yurtlarida foydalanishlari uchun tavsiya etiladi.

O'quv-uslubiy, qo'llanma oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi o'quv-metodik birlashmalari faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashning 2018 yil «___» _____dagi ___ sonli qaroriga muvofiq nashrga tavsiya etildi.

ModeHed “Universitetlarda sog‘liqni saqlashga oid fanlarni modernizatsiyalash” loyihasi g‘oyasi mualliflari: dots. A. R.Yunusov, **prof. (M.X.Ahmedov FarDU)**, prof. D.Q.Najmetdinova, dots. D.T.Qayumova, t.f.d., dots. D.Y.Yuldasheva, t.f.n., X.Shodiyeva “UzTPA”

Tuzuvchilar: 1. **Abdukarimova Nodira Ubaydullaevna**, Fargona davlat universiteti, “Biologiya kafedrası” dotsenti tibbiyot fanlari nomzodi.

2. **Aripov Abdulla**, Namangan davlat universiteti, Fiziologiya kafedrası” dotsenti tibbiyot fanlari doktori

3. **Ibragimova Dilfuza**, Qo‘qon davlat pedagogika instituti, “Biologiya kafedrası” katta o‘qituvchisi.

4. **Holmirzaeva Madina**, Andijon pedagogika instituti “Fiziologiya kafedrası” katta o‘qituvchisi

5. **Mavlonova Sadbarhon**, Namangan davlat universiteti, Fiziologiya kafedrası” katta o‘qituvchisi

Taqrizchilar:

1. **Kattahanova R. Y**, Toshkent tibbiyot akademiyasi Fargona filiali “Ichki kasalliklar” kafedra dotsenti.

2. **Shermatov R. M**, Toshkent tibbiyot akademiyasi Fargona filiali “Hirurgiya va patologiya asoslari kafedra mudiri”, tibbiyot fanlari nomzodi.

Ta’limsoxasi:

140000 - Tabiiy fanlar

100000 - Gumanitar

200000 - Ijtimoiysohavahuquq

110000 - Pedagogika

120000 - Gumanitar fanlar

130000 - Matematika

Ta'lim yo'nalishi:

- 5110100 - Matematika o'qitish metodikasi
- 5110200 - Fizika va astronomiya o'qitish metodikasi
- 5110300 - Kimyo o'qitish metodikasi
- 5110400 - Biologiya o'qitish metodikasi
- 5110700 - Infarmatika o'qitish metodikasi
- 5111017 - Kasbiy ta'lim o'qitish metodikasi
- 5111306 - Ona tili va adabiyot (rus tili va o'zgatillar uchun)
- 5111400 -Xorijiy tilva adabiyot (Ingliztili)
- 5111402- Xorijiy til va adabiyot (fransuz tilii)
- 5111500- CHaqiriqqacha harbiy ta'lim
- 5111700- Boshlang'ich ta'limva sport tarbiyaviy ishlari
- 5112001- Xotin qizlar sporti
- 5120112- Filologiya va tillarni o'qitish (o'z, ingliz, nemis, fransuz til)
- 5120117- Filologiya va tillarni o'qitish (tojik)
- 5120300- Tarix
- 5210200- Psixologiya
- 5230100- Iqtisod
- 5411100- Dorivor o'simliklarni etishtirish texnologiyasi
- 5610200- Mexmonxona xo'jaligini tashkil etish va boshqarish
- 5520100- Ijtimoiy ish
- 5640100- Xayot faoliyati xavfsizligi

Ushbu qo'llanma, "Valeologiya asoslari" fani mashg'ulotlarini olib borish uchun ishlab chiqilgan.

Mazkur qo'llanma, «Ta'lim to'g'risidagi» va «O'zbekiston Respublikasi kadrlar tayyorlash milliy dasturi» qonunlari talablariga mos.

I. Kirish:

“Valeologiya”—bu inson salomatligi to`g`risidagi fan bo`lib, inson kamolotining muxim tarkibiy qismini, xuquqiy va ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishini o`rganadi.

Mustaqillik ehlon qilingan kundan boshlab, mahnaviy va jismoniy sog`lom avlodni voyaga etkazish, tarbiyalash, xar tomonlama barkamol shaxsni shakllantirish g`oyasi davlat siyosati darajasiga ko`tarildi. Mazkur g`oya sharofati bilan davlat miqyosida bosqichma-bosqich maqsadga yo`naltirilgan tadbirlar o`tkazilmoqda.

Sog`lom avlod g`oyasini amalga oshirishda quyidagi yo`nalishlarga aloxida ehtibor qaratilmoqda:

- Milliy genofondni saqlash, milliy mentalitetni kuchaytirish;
- Jismoniy va mahnaviy jixatdan sog`lom avlodni tarbiyalash;
- Erkin va mustaqil, kuchli va sofdil avlodni o`stirish;
- Iqtidorli va sog`lom fikrli, to`g`ri muloxaza yurituvchi erkinyoshlarni tarbiyalash.

Bu g`oyalar talabani jismoniy, psixologik salomatlik asosida sog`lomturmush tarzi ko`nikmalariga o`rgatish, organizmning umumiy va reproduktivsalomatligi bilan tanishtirish, bundan tashqari barkamol avlodnishakllantirish, shaxs va millat salomatligini saqlash va mustaxkamlashyo`nalishiga mos keladi. Valeologiya asoslari kursi talabaga inson salomatligiga konstruktivyondashishni o`rgatish orqali salomatlikni saqlash va mustaxkamlashning faol strategiyasini shakllantirish imkoniyati yuzaga keladi. Salomatlik insonda ruxiy, jismoniy va fiziologik sifatlarningrivojlanganligi bo`lib, maqbul darajadagi ishchanlik qobiliyati va umrningmaksimal davomiyligi muxitida ijtimoiy faollikni saqlab qolishga erishishdir.

Valeologiya - “salomatlik”, “sog`lom bo`lish” mahnolarini bildirib,sog`lom avlodni tarbiyalash masalalarini xal etishda zarur o`rin egallaydi. Buo`rinda pedagogning vazifasi xar bir bolaga o`z-o`zining va imkoniyatdarajasida atrofidagilarning salomatliklarni saqlash va mustaxkamlashko`nikma va malakalarini singdirishdan iborat.

Tarbiya institutlarimiz (oila – tahlim muassasalari – maxalla, maktabdan tashqari tahlim va b.) xar bir bola, o`smir, yigit-qiz va kattalarda sog`lomlikning muxim tarkibiy qismlari: faol xarakatli rejim, chiniqish, jismoniy madaniyat va sport bilan shug`ullanish sifatida aks etadigan sog`lomturmush tarzini tashkil etish extiyojini shakllantirishi va rivojlantirishizarur. Ovqatlanish, mexnat va dam olish gigienasi, shaxsiy va umumiy gigiena,kundalik rejim, shaxsiy va jamoatchilik gigienasi talablariga rioya qilish,atrofimizdagi olam (ekologiya va salomatlik)ni asrash, zararli odatlarningoldini olish, psixogigiena talablariga amal qilish tarbiyachi vatarbiyalanuvchilar orasida xamkorlik pedagogikasi munosabatlarizaruriyatini taqozo etadi.

“Valeologiya asoslari” kursining predmeti aloxida insonsalomatligini oliy xayotiy qadriyat sifatida bildiruvchi kategoriya tarzida oʻrganib, boshqa fanlardan farqli ravishda, u inson sogʻligʻiga moxiyati, darajasi va sifatini aniqlash mumkin boʻlgan, fiziologik, psixologik va ijtimoiy bashorat qilinadigan mustaqil kategoriya sifatida qaraydi.

1.1. Fanni oʻqitishning maqsadi va vazifalari:

Inson xayotiy faoliyati irsiy mexanizmlari va zaxiralarining oqilona tatbiqi va muxit ichki va tashqisharoitlariga uning moslashuvchanlik imkoniyatlari xamda salomatlikni shakllantirish qonuniyatlarini oʻrgatish, salomatlikni shakllantirish, saqlash, mustaxkamlash yoʻllari va chora-tadbirlari xaqida bilimlar berish orqali salomatlikni saqlashga masuliyat bilan yondashish koʻnikmalarini shakllantirishdan iborat. Oʻzbekiston Respublikasining Sogʻliqni saqlash tizimini isloh qilish dasturida “Onalik va bolalikni” muhofaza qilish ishlariga ustivor yoʻnalish berilgan. Mamalakatimizda har tomonlama kamolga etgan avlodni tarbiyalash va voyaga etkazish ishlariga yuksak darajada eʼtibor berilmoqda, chunki yurtimizning kelajagi hozirgi kunda oʻsib kelayotgan yosh avlodning jismoniy va maʼnaviy dunyosining shakllanish sifatiga bevosita bogʻliqdir.

Fanni oʻqitishning vazifalariga quyidagilar kiritilgan:

- Talabalarda salomatlik darajasi xamda sifatini baxolash, metodlariga oid amaliy, tadqiqotchilik bilim va malakalarini shakllantirish;
- Salomatlik va sogʻlom turmush tarzi falsafasini shakllantirish;
- Salomatlikni saqlashga qaratilgan muxit yaratish;
- Talabalarda tibbiy-gigienik madaniyatga oid bilim va malakalarni tarkibtopirish;
- Yoshlarni sogʻlom oila qurishga tayyorlash.

Kurs boʻyicha bilim, koʻnikma va malakalarni oʻzlashtirish natijasida talaba sogʻlom turmush tarzi tamoyillarini egallashi orqali shaxsiy salomatligini saqlash va mustaxkamlash kuchayadi, boʻlgʻusi kasbiy faoliyatida oʻzi va atrofdagilarning salomatligini saqlash va mustaxkamlashga masuliyatli munosabat koʻnikmasiga ega boʻladi.

“Valeologiya asoslari” fani, bakalavriatning barcha taʼlim yoʻnalishlariga 1-2-bosqich talabalariga oʻquv yili davomida maʼruza va semestrlarda oʻqitiladi.

Fanni oʻrganishning vazifalari:

Talabalarni oʻzlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- Tahlimiy-tarbiyaviy jarayonning sogʻlomlashtiruvchi yoʻnalishi;
- Biologik ijtimoiy omillarning salomatlik xolatiga tahsiri;
- Ekologik valeologiya muammolari;
- Sogʻlom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari;
- Zararli odatlarning inson salomatligiga tahsiri;
- Oiv/oits kasalligining belgilari xaqida bilimga ega boʻlishi kerak.
- Axoli salomatligini saqlashga toʻgʻri va mashuliyatli munosabatda boʻlish va sogʻlom turmush tarzi xamda jismoniy madaniyatni oshirishga yoʻnaltirilgan ha yotiy falsafani shakllantirish;
- Sogʻlomlashtirish faoliyatida valeologiyaning asosiy qonuniyatlaridan foydalanish;
- Sogʻliqni saqlash muxitini yaratish;
- Salomatlikni tashxislash shakl va uslublarini qoʻllay bilish;
- Aqliy va jismoniy ishchanlik xolatini aniqlash;
- Tabiatni asrab-avaylash, uni muxofaza qilish;
- Oʻz sogʻligʻi va yon-atrofidagilar salomatligini saqlash;
- Turli kasalliklar va zararli odatlarning oldini olish;
- Sogʻlom turmush tarzining tarkibiy qismlarini shakllantirish;
- Oitsni tashxislash va oldini olish;
- Axoli reproduktiv salomatligini mustaxkamlash;
- Mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi xolatining oldini olish;
- Sogʻlom avlodni shakllantirish, onalar va bolalar salomatligini muxofaza qilish koʻnikmalariga ega boʻlish kerak.

1.2. Fan boʻyicha talabalarni bilimi, oʻquvi va koʻnikmasiga

qoʻyilgan asosiy talablar:

- Fanni oʻzlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:
- Valeologiyaning nazariy - metodologik asoslari;
 - Valeologik yoʻnalishlar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya;
 - Inson salomatligi, sogʻlom va kasal organizm xaqida;
 - Sogʻlom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlar;
 - Inson salomatligi va zararli odatlar. Giyoxvandlik va toksikomaniya;

- OIV/OITS xaqida tushuncha. OITS profilaktikasi va diagnostikasi. OIV – orttirilgan immunitet virusi;
 - Axoli reproduktiv salomatligini mustaxkamlash masalalari;
 - Ovqatlanish. organizmda mikroelementlar va vitaminlartanqisligi
 - Mikroelementlar etishmasligi natigasidat kelib chiqadigan kasalliklar (buqoq)
 - SHaxsiy gigiena qoidalari xaqida bilimga ega bo‘lishi kerak;
 - Somatikva yuqumli kasalliklarni oldini olish; Emlash ishlari, jadvalini;
- Turli kasalliklar va profilaktik chora tadbirlar xaqida, tushuncha malakalariga ega bo‘lishlari kerak.

Fanga ajratilgan soatlar:

№	Mashg‘ulot turi	Semestr	Ajratilgan soat	Semestr	Ajratilgan soat
1.	Ma’ruza		14	1-2	14
2.	Amaliy		12	1-2	12
3.	Mustaqil ta’lim		22	1-2	22
Jami:			48 s	-----	48 s

“VALEOLOGIYA ASOSLARI” FANINI O’RGANISH BO’YICHA MA’RUZALARGA - AJRATILGAN SOATLAR.

1.	Valeologiyaning nazariy - metodologik asoslari . Valeologik yo`nalishlar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya	2 soat
2.	Inson salomatligi, sog`lom va kasal organizm xaqida	2 soat
3.	Sog`lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlar.	2 soat
4.	Inson salomatligi va zararli odatlar. Giyoxvandlik va toksikomaniya.	2 soat
5.	OIV/OITS xaqida tushuncha	2 soat
6.	Axoli reproduktiv salomatligini mustaxkamlash masalalari	2 soat
7.	Ovqatlanish, organizmda mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi	2 soat
	Jami:	14 soat.

I-BOB: Valeologiyaning nazariy-metodologik asoslari. Valeologik yo`nalishlar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya

Annotasiya

Valeologiya fanining -oliy o`quv yurtlarida o`qitilishining asosiy maqsadi talaba yoshlarni jismoniy, psixologik salomatlik asosida, sog'lom turmush tarzi qoidalarini o`rgatish, organizmning reproduktiv faoliyati, sog'ligi bilan tanishtirish, bundan tashqari shaxs va millat salomatligini saqlash va mustaxkamlashdan iboratdir. Ma'naviy va jismoniy sog'lom avlodni dunyoga keltirish, tarbiyalash, har tomonlama barkamol shaxsni takomillashtirish g'oyasi jamiyatimiz kelajagi sifatida aks etuvchi davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan.

Maqsad va vazifalar:

Talabalarga inson salomatligi – bu murakkab kategoriya (toifa) bulib atrof muxit va individni o`zaro munosabatda yashashi, xayot tarsi va dunyoni bir butun xis qilis xolatlarini, zamonaviy inson salomatligi xolatlariga talab juda yuqorilgi, chunki sivilizatsiyaning rivojlanish jarayonida, ayniqsa yangi murakkab texnologiyalarni paydo bo`lishi, insoning yashash sharoitlarini va salomatligini o`zgartirib yuborayotganligini tushuntirib berishdan iborat.

Talabalar bilishlari va bajarishlari shart:

Talabalar zamonaviy inson salomatligi xolatlariga talab juda yuqorilgi, chunki sivilizatsiyaning rivojlanish jarayonida, ayniqsa yangi murakkab texnologiyalarni paydo bo`lishi, insoning yashash sharoitlarini va salomatligini o`zgartirib yuborayotganligini to`risida tushuncha va ko`nikma hosil qilishlari shart:

MAVZU:№1. Valeologiyaning nazariy -metodologik asoslari. Valeologik yo`nalishlar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya

Reja:

- 1. Kirish**
- 2. Valeologiya predmeti, maqsadi, vazifalari va o`rganish ob'ektlari**
- 3. Valeologiya fanining boshqa fanlar (predmetlar) bilan aloqasi.**
- 4. Valeologiya fanining rivojlanish tarixi. SHarq mutaffakirlarining fanga qo`shgan hissalari.**
- 5. Salomatlik tushunchasi va "me'yorlar".**
- 6. Inson salomatligini ta'minlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi va unga xavf soluvchi asosiy omillar.**
- 7. Salomatlikni tashxislash, shakllar va o'lchash metodlari (uslublari).**
- 8. Valeologiya fanining ilmiy-nazariy va metodologik asoslari.**
- 9. Valeologiya fanining yo`nalishlari. Pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya.**

Inson xayoti bu ko'p Ming yilliklarni uz ichiga olgan bulishiga qaramay xaligacha insoniyat o'zining xayoti, bilin bog'liq sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi tushunchalar va muammolarga to'la ilmiy ma'noda javob bera olmaydi. SHu bilan birga xayotda yashash jarayonida, insonlar salomatligining sifat ko'rsatkichlari tobora yomonlashib borish tomonga ortib borayotganligi tufayli, uzoq o'tmishdan boshlab u yoki bu darajada salomatlikni saqlash, yaxshilash uchun kurashish, qulay sharoitlar yaratishga katta e'tibor berib kelingan. Keyingi 10- 20 yil ichida "Salomatlik g'oyasi" yanada dolzarb muammoga aylanib qoldi, bugungi kunda klinik tibbiyotning axoli, salomatligini tubdan yaxshilab, o'zgartirib yuborishga kuchi yetmay qoldi deb aytish mumkun. Jaxon Salomatlikni Saqlash Assambleyasi (1992 yil) ma'lumotlariga qaraganda Yer yuzida kasallar va invalidlar soni oshib bormoqda, ayniqsa yurakning ishemik kasalliklari, rak, qandli diabet va boshqa shu kabi kasalliklarni tubdan davolab yuborish imkoniyatlar i yo'qligi sababli axoli orasidagi o'limlarni yuqori foizini aynanshu kasalliklar tashkil qilmoqda.

Inson salomatligi –bu murakkab kotegoriya (toifa) bulib atrof muxit va individni o'zaro munosabatda yashashi, xayot tarsi va dunyoni bir butun xis qilis xolatidir. Zamonaviy inson salomatligi xolatlariga talab juda yuqori, chunki tsivilizatsiyaning rivojlanish jarayonida, ayniqsa yangi murakkab texnologiyalarni paydo bo'lishi, insoning yashash sharoitlarini o'zgartirib yubordi.

Bugungi kunda inson organizmi va salomatligini tibbiyot fanlari bilan bir qatorda tabiiy fanlar: biologiya, fiziologiya, antropologiya, ekologiya, pedogogika, psixologiya, genetika va boshqa shu kabi qator fanlar o'rganadi, biroq shunga qaramay inson salomatligini aloxida yanada chuqur ilmiy asosda o'rganadigan fan shakllanishi xayotiy zarur bo'lib qoldi. Bu borada to'plangan tarixiy ilmiy ma'lumotlar, SHarq mutaffakirlari, Evropa Ittifoqi, Rossiya olimlarining xayotiy tajribalari, ularning "Salomatlik g'oyasiga" ilmiy yondoshuvlari inson salomatligini yanada chuquroq ilmiy o'rganish zaruryatini, salomatlikka oid amaliy muammolarni kutarib chiqdi va natijada bugungi kunda salomatlikni tub moxiyati, uning ilmiy asoslarini xar tomonlama taxlil etib o'rganuvchi yangi fan Valeologiya fani shakllandi. Valeologiya fani yaratilishining birinchi asoschisi (1980) rus olimi I.I. Berexman xisoblanadiu fanni Valeologiya deb nomlanishini taklif qildi.

Valeologiya fanining –oliy o'quv yurtlarida o'qitilishining asosiy maqsadi talaba yoshlarni jismoniy, psixologik salmatlik asosida, sog'lom turmush tarzi qoidalarini o'rgatish, organizmning reproduktiv faoliyati, sog'ligi bilan tanishtirish, bundan tashqari shaxs va millat salomatligini saqlash va mustaxkamlashdan iboratdir. O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.A. Karimov tomonidan mustaqilligimizning dastlabki yillaridayoq mamlakatimizda "Ma'naviy va jismoniy sog'lom avlodni tarbiyalash kontseptsiyasi" ishlab chiqilgan. Ma'naviy va jismoniy sog'lom avlodni dunyoga keltirish, tarbiyalash, har tomonlama barkamol shaxsni

takomillashtirish g'oyasi jamiyatimiz kelajagi sifatida aks etuvchi davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Kontseptsiyada uch asosiy vazifa, ikki shart va oltita ustivor yo'nalish belgilab berilgan. Uch asosiy vazifa:

- Sog'lom barkamol avlodni asrlar davomida uzluksiz tarbiyalashni ta'minlash;
- Uzoq vaqtni talab etuvchi, keng, ko'p tomonli masala- sog'lom avlodni ulg'aytirish;
- Yosh avlodni tarbiyalash bo'yicha ko'proq aniq va real chora tadbirlarni ishlab chiqish;

Ikki shart:

1. Xar bir insonning, ota-onalarining fikirlashini uzgartirish;
2. Odamlarning turmushini va butun jamiyatning moddiy poydevorini yaxshilash.

Mazkur shartlarning to'la tukis bajarilishi sog'lom avlodni tarbiyalashning ijtimoiy iqtisodiy poydevorini yaratadi.

Oltita asosiy yo'nalishlar.

- Balog'at yoshidagi yigit qizlarni tibbiy gigienik madaniyatga oid bilim va malakalarini shakllantirish;
- Yoshlarni sog'lom oila qurishga tayyorlash;
- Tibbiy-gigienik nuqtai nazardan kizlarni bulg'usi onalikka tayorlash;
- Bir yilgacha bolalarni tarbiyalab ata qilish;
- Bir yoshdan yotti yoshgacha bolalarni sog'lom tarbiyalash;
- Nogiron bolalarning tug'ilish sabablarini o'rganish, aniqlash, profilaktik chora- tadbirlar ishlab chiqish;

Bu borada "1993-yil 23- aprelda "Sog'lom avlod uchun" xalqaro xayriya jamg'armasini tashkil etish to'g'risida"gi Farmon qabul qilindi; 1999 yil dekabrda birinchi Prezidentimiz tomonidan 2000-yilni "Sog'lom avlod yili" deb e'lon qilindi va sog'lom avlod uchun kurashishning "Umumxalq xarakati"ni ko'rsatib berildi; 2005 yil "Sixat salomatlik yili", 2006 yil "Xomiyalar va shifokorlar yili 2007 yil", "Ijtimoiy ximoya yili"; 2014 yil "Sog'lom bola yili"; 2016 yil "Sog'lom ona va bola yili" deb e'lon qilindi.

Shunday qilib jismoniy va manaviy sog'lom avlodni milliy istiqlol g'oyasi, tarixiy va milliy qadryatlar asosida yetuk shaxsni tarbiyalash, jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, axolini sog'lig'ini mustaxkamlash, axolini sport mashg'ulotlariga keng jalb etish, oila onalik va bolalikni ijtimoiy ximoyasini ta'minlash, ona va bola salomatligini mustaxkamlash, reproduktiv salomatlikni yaxshilash, tibbiy va sanitar gigienik madaniyatni oshirish, axoli ongida shaxsiy gigienaga oid bilimlarini egallash, ko'nikma va malakalarni xosil qilishga ishtiyoqni shakllantirish, bu bilan bog'liqlikda oila, ta'lim muassasasi va jamoatchilik xamkorligini mustaxkamlash buyicha davlat dasturlari ishlab chiqildi.

Qonunlar O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining qarorlari qabul qilindi. Bugungi kunda Valeologiya uquv fani va mutaxassaslik sifatida shakllanib bo'ldi, biroq u fan sifatida yanada rivojlanish bosqichiga o'tdi.

Valeologiya – salomatlikni o'rganuvchi tibbiyot sohasidagi yangi fan

yo'nalishi sifatida O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi tomonidan 2006- yil noyabr oyida Tibbiyot iqtisodliklari Reestriga kiritildi. Sog'lom bo'lish uchun xar bir inson Valeologiya fanini albatta o'rganishi kerak.

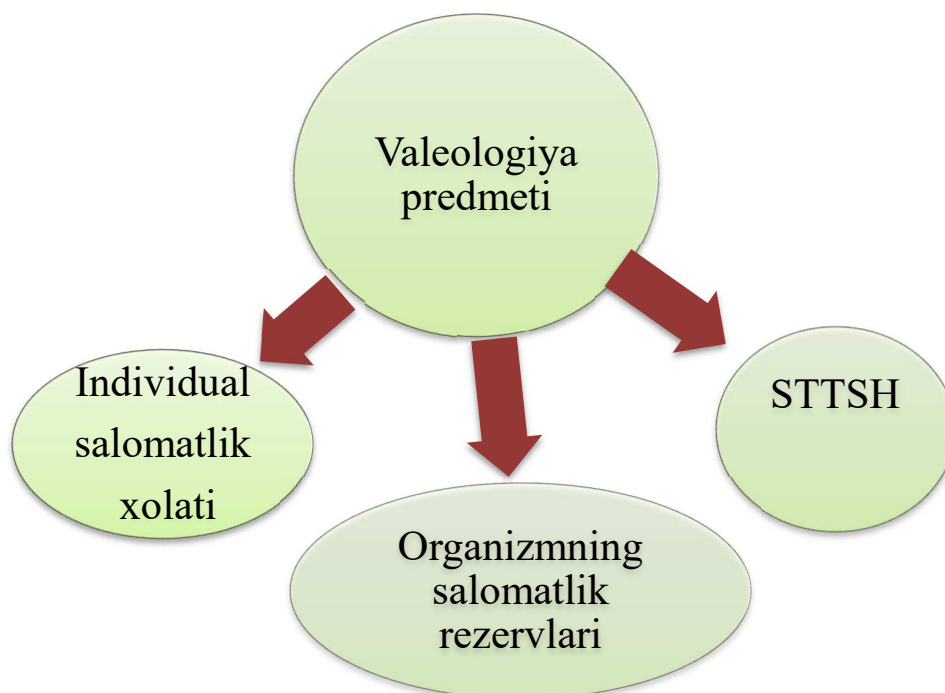
Yevropa Ittifoqining xalqaro Erasmus+ dasturi doirasida rejalashtirilgan **“ModeHEd”** “O'zbekiston Respublikasi Universitetlarida” tibbiyotga oid fanlarni o'qitilishini modernizatsiyalash loyxasining(Grant) maqsadi xam talaba yoshlarga

anashu fanlarni chuqurroq o'rgatishga qaratilgan.

Valeologiya predmeti, maqsadi, vazifalari va o'rganish ob'ektlari.

Valeologiya fanining predmeti. Valeologiya fanining predmeti inson individual salomatligini, inson salomatligining zaxiralarini (salomatlikni tiklovchi ichki rezervlari, imkoniyatlari) va insonda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ilmiy asoslarini o'rganishdan iboratdir.

Valeologiyaning o'rganish ob'ekti. Valeologiyaning o'rganish ob'ekti - bu mutlaqo sog'lom organizm (ruxiy,jismoniy,ijtimoiy jixatidan) va chegarasiz,fiziologik moxiyatiga ko'ra "uchinchi xolat"deb atalmish, ya'ni kasallik oldi xolatida turuvchi insondir. Valeologiya uchun bu juda muxim xolat , aynan sog'lom xolatdan kasallik xolatiga o'tish jarayonida turuvchi, xali kasallik boshlanmagan , patologiyaga o'tmagan xolatdagi inson organizmini tushuniladi



1- rasm

Valeologiya inson salomatligining bunday xavfli xolatda turgan xolatini tekshirib, salomatlikni saqlash uchun insonni ichki salomatlik zaxiralarini, rezervlarini, imkoniyatlarini ishga solish, sog'lom turmush tarzi qoidalarini o'rgatish yullari bilan salomatlikni saqlashni o'rgatadi. SHular bilan bir qatorda patologik jarayonlarni rivojlanish sabablari, organizmni salomatlikka qaytarish mexanizmlari, qarish patologiyasi profilaktikasa va strategik yo'llarini aniqlash, hamda profilaktik sog'lomlashtirish tadbirlarini xam o'rganadi va ishlab chiqadi. Bu o'rinda valeologiya tibbiyotga tegishli fanlarni boyitishi bilan undan farq qiladi. Tibbiyot: klinik, profilaktik, nazariy, eksperimental tibbiyot soxalarini o'z ichiga oladi. Valeologiya tabbiyot fanlari negizida biologic, pedagogik, psixologik, genetik, ekologik fanlar soxalari majmuasi asosida, yangi tibbiy fan sifatida vujudga keldi tibbiyot fanlari soxalarini kengaytirdi.

SHunday ekan, Valealogiya fanining asosiy vazifalari:

- inson salomatligi xolati va rezervlarini miqdoriy baxolshni tadqiq etish;
 - sog'lom turmush tarzi qoida- talablarin iishlab chiqish va shakllantirish;
- sog'lom turmush tarzi faoliyatini amaliy bajarishga ongli munosabat shakllantirish yo'li bilan salomatlik rezervlarini saqlash va mustaxkamlashdan iboratdir.

3. Valeologiya fanining boshqa fanlar (predmetlar) bilan aloqasi.

Fanlar rivojlanishi bosqichlarida, boshqa fanlar bilan o'zaro bog'lanishi shakllanib boradi, ayniqsa bir biriga yaqin fanlar o'zaro bir birini to'ldirib boradi.

Valeologiya fani xam boshqa fanlar kabi o'zining ilmiy- nazariy va metodologik asoslari, tadqiqot muammolariga ega bo'lishi bilan bir qatorda, boshqa fanlarning xam qonuniyatlariga tayanadi. Valeologiya fanining fan sifatida shakllanishiga extyoj paydo bo'lishi sababli bu faning vujudga kelishi va shakllanishi uchun ko'plab boshqa ilmiy fanlar bilan bog'liq bo'lgan zamonaviy yondoshuvlar yuzaga keldi. SHu bois Valeologiya tibbiyot fanlari negizida bir qator boshqa fanlar: odam fiziologiyasi va anatomiyasi, biologiya, pedagogika, psixologiya, ekologiya va genetika fanlari bilan aloqada salomatlik xaqidagi fan sifatida shakllandi.

Valeologiya quyidagi fanlar bilan o'zaro ilmiy aloqada rivojlanib bormoqda.

Tibbiyot fani (fiziologiya, anatomiya, gigiena va boshqalar yordamida) kasallaiklarning kelib chiqish sabablarini, salomatlikni ta'minlashning normalarini ishlab chiqadi. Kasalliklarni oldini olish va davolash, inson xolatini turli xolatida uning ruxiy xolatini xisobga olib sog'liqni saqlashga doir bilimlarni va amaliy faoliyattizimini yaratadi.

Pedagogika fani insonda sog'lom turmush tarzni shakllantirishga va normal salomatlikka yo'naltirilgan tarbiyaning mazmun va moxiyatini, valeologik ta'lim texnologiyalarinig ma qsad va vazifalarini ishlab chiqadi. SHuningdek bir qator ijtimoiy fanlar: sotsiologiya, falsafa, madaniyatshunoslik, iqtisod kabi fanlar xam salomatlikni saqlash va mustaxkamlashni ijtimoiy falsafiy jixatlarini belgilab beradi xamda salomatlikni saqlashda iqtisodiy omilning zaruriyatini va valeologik madaniyat shakllanishini taminlaydi.

Volealogiya tibbiyot, psixologiya, falsafa fanlarining turli soxalari yutuqlari natijalaridan foydalanuvchi integretiv fan sifatida yuzaga keldi. Valeologiyaning asosiy tushunchalariga valeologik ta'lim, voleologik o'qitish, valeologik tarbiya, valeologik bilim, valeologik madaniyat kiradi.

Valeologik madaniyat deganda, ilmiy-amaliy va ko'nikmalar, xulq atvor va faoliyat tizimlarini shakllantirish, o'z salomatligi va atrofdagilar sog'lig'iga qadiryatli munosabatni ta'minlashga yo'naltirilgan sog'lom avlodni o'qitish, tarbiyalash va rivojlantirishning uzliksiz jarayoni tushiniladi.

Valeologik ta'lim- bu inson salomatligini vujudga kelishi asoslarini, inson salomatligini shakllantirish, saqlash va rivojlantirish, shaxsiy salomatlikni saqlash va takomillashtirish ko'nikmalarini egalash, unga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni shakllantiruvchilarni baxolay olish xaqidagi bilimlar va uni tashkil etish ko'nikmalarini o'zlashtirish, salomatlik va sog'lom turmush tarzi bo'yicha tashviqot ishlarini olib borish metodlari va vositalarini amalga oshirish jarayonidir. Valeologik tarbiya -bu xayotiy qadryatlar va ijobiy dunyoqarashga asoslanib salomatlikni ta'minlashga yo'naltirilgan ko'rsatmadir. Ushbu tarbiya orqali ijobiy qiziqishlar va ma'naviy extiyojlar tufayli mukammalik, ijodkorlik, ichki dunyoni boyitish va tafakkurni rivojlantirishga asoslangan xolda salomatlikka, ongli ma'sulyat bilan yondoshish munosabat, shakllanadi.

Valeologik bilim-bu salomatlikni takomillashtirish soxasida insoniyat tomonidan to'plangan ilmiy asoslangan dalilar, g'oyalar va tushunchalarning majmuidir. O'z salomatligini saqlash va mustaxkamlash imkonini beradigan, ijobiy turmush tarzini shakllantirishga asoslangan, ma'naviy, ruxiy, irsiy, jismoniy, jinsiy va tibbiy jixatlarga oid amaliy bilimlarga asoslanib, valeologik madaniyatni rivojlantirish mumkin.

Valeologiya fanining rivojlanish tarixi.

SHarq mutaffakirlarining fanga qo'shgan xissalari.

Valeologiya fani yangi XXI asr fani sifatida shakllangan bo'lsa xam, uning salomatlikni saqlash, mustaxkamlash to'g'risidagi boshlang'ich tushunchalari juda qadim zamonlardan boshlangan. Fanning rivojlanishi tabobat va tibbiyotning rivojlanishi bilan bog'liq davom etgan deb xisoblansa buladi. Odam paydo bulgandan boshlab o'zining salomatligini asrashga o'ziga xos fe'l - atvor shakllangan qadim zamonlarda insonlar tabiiy ofatlar, tabiat xodisalari oldida ojiz bo'lganliklari uchun o'zlarini jismoniy va ruxiy xolatlarini asrashda iloxiy, diniy tasavvurlarga ega bo'lgan xolda o'zlarini asrashga xarakat qilib kelganlar. Keyinchalik tibbiyot fanlarini rivojlanib borishi insonlarni o'z salomatliklarini saqlash va asrashda ongli munosabatda bo'lishini shakllantirib borgan.

Diniy ta'limotlardan Zardushtiylikning muqaddas kitobi "Avesto" da (e.avv) "Tibbiyot bu-tanani sog'lom xolatda saqlash sa'nati" deb tushuntirilgan. Usha davrlardan boshlab gigienik qoidalariga amal qilish zaruriyatlari tug'ilgan. Ichimlik suvlarini, axoli yashash joylarini toza saqlashga katta e'tibor berib kelingan. Eramizdan avval Xitoyda "Kong-fu" Xindistonda "Ayurveda" ta'limotlari salomatlik va sog'lomlashtirish masalalarini o'rgatgan. Bu ta'limotlarda insonning o'ziga xos, yashash

tabiatiga mos keladigan yashash sharoitlari bo'lishi kerakligi to'g'risida salomatlikni saqlash va mustaxkamlashda jismoniy mashqlar va xarakatlar va organizmni chiniqtirish yo'llari to'g'risida ma'lumotlar tushunchalar bo'lgan.

Tibbiyot fanining asoschisi bo'lgan grek olimi Gippokrat (e.avv) inson tabiatini shakllanishi, yaratilishi insonni o'rab turgan atrof muxitning tabiiy muxit sharoitlariga bog'liqligini va shuningdek inson tabiatini shakllanib borishida yashab turgan jamiyatning qonun - qoidalari muxim ahamiyat kasb etishini tushuntirib bergan.

Sharq mutaffakirlaridan buyuk alloma Abu Ali Ibn Sino (980-1037y) inson salomatligi xaqidagi fanning asoschilaridan xisoblanadi. Uning mizoj tug'risidagi nazariyasida inson tabiatini issiq- sovuq, nam- quruq elementlari belgilashini tushuntirib bergan.

Ibn Sinoning "Tib qonunlari" kitobida odam organizmasida ichki muxit doimiyligining (balansning) buzilishid, disgormoniyaga sabab bo'lishini va natijada kasalliklar kelib chiqishini tushuntirgan.

Ibn Sino "Salomatlik" tushunchasiga: Salomatlik- bu qobiliyat yoki xolat bulib, u tufayli bajariladigan funktsiyasi belgilab qo'yilgan organ sog'lom buladi" deb ta'rif bergan. Olim salomatlikni saqlashda jismoniy mashqlarni o'rnini, tartibli xayot tarzni shakllanishini birinchi quygan, navbatdagilari ovqatlanish tartibi va uyqu deb xisoblagnan. SHu o'rinda salomatlikni saqlashda eng muxim 7 omilga amal qilishni tavsiya etgan:" vazmin fe'l- atvorga ega bulish, ovqatni tanlash, tanani ortiqcha narsalardan xoli etish,tana xolatini saqlash, burun orqali nafas olish, kiyimni moslashtirish, jismoniy va ma'naviy xolatni yaxshilash bunga eng avvalo uyqu va uyg'oqlik kiradi" deb aytgan.Bu tavsiyalar asosida"mizoj" nazariyasini asoslab bergan va buning asosida inson salomatligiga individual yondoshuv zaruriyati kelib chiqadi.Olimning aytishicha: "bir odamga foydali bo'lgan narsa boshqa odam uchun zararli bo'lishi mumkin.

Qadimgi SHarq ta'limotida inson uchta darajadan iborat yoki uchta tanaga ega deb xisoblangan: jismoniy (tananing butun anatomiyasi, asta sekin qarib borishi); astral- (insonning ruxiy xissiy qirrasi yoki uning energetikasi); mental –(inson ruxiyati va tafakkurining ifodalanishi, ong,fikr va aql bilan ifodalanishi).

Xalqaro YUNESKO tashkiloti salomatlik tushunchasini uch tarkibiy qisimdan iborat deb belgilaydi: jismoniy sog'lomlik (somatik), ruxiy sog'lomlik va ma'naviy sog'lomlikdir. Bu o'rinda salomatlik – mazmunan chuqur ma'noli va murakkab tushuncha bo'lib u inson tuzilishinig va turli kurinishlariga umumiy bo'lmasdan balki insonning individual o'ziga xosligini belgilaydi. O'tgan asrlar davomida tibbiyot fanlarining rivojlanib borishi ko'proq kasalliklarni davolashga qaratilib insonning sog'lom xolatiga kamroq e'tibor qaratildi. Qadimgi taniqli olimlarning ilmiy meroslarida xam salomatlik va kasalliklarni oldini olishga ko'proq e'tibor berish kerkligi tug'risida aytib o'tilgan. To'plangan ilmiy ma'lumotlar salomatlik xaqidagi fanning yuzaga kelishiga va

rivojlanishiga olib keldi. Ko'plab olimlar va shifokorlar xam sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ilmiy-nazariy asoslarini belgilab berdilar.

Amaliy tibbiyotda xam insonlarning ichki rezerv (zaxira) imkoniyatlarini rivojlantirish yo'li bilan sog'lomlashtirishning avfzalliklarini asoslab berdilar. Bugungi kunda valeologiya fani bir qator tadqiqotchilarning, ayniqsa R.M Baevskiy, G.L.Apanasenko, I.I Brexmanning olib borgan ilmiy izlanishlari natijasida sezilarli darajada rivojlandi.

Xozirgi zamon valeologiya fanining asoschilaridan biri I.I Brexman bo'lib,u 1982- yilda sog'lom insonlarning salomatligini saqlash va mustaxkamlashning ilmiy amaliy metodologik asoslarini ishlab chiqdi.U o'zining adoptogenlar ustida olib borgan tadqiqotlarida yangi bir ilmiy yo'nalish- farmakosanatsiaga (salomatlik uchun''dorilar'') asos soldi. Inson salomatligining etiologiyasi, tashxislash sifati va miqdorini o'rganish yo'li bilan sog'liqni saqlashining butun strategiyasini o'zgartirish mumkin degan fikrni aytgan edi. Valeologiya –salomatlik xaqidagi fan sifatida faqat birgina tibbiyot bilan shug'illanmasligi balki u tibbiyotga asoslangan xolda biologiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogika, ekalogiya,genetika va boshqa qator fanlar bilan integrallashuvi kerakligini tushuntirib berdi.

“Salomatlik tushunchasi va me'yorlar”.

“Salomatlik” Valeologiyaning muhim kategoriyasi sanaladi ushbu kategoriyani tushunish uchun unga o'ziga xos taxlillar bilan yondoshish kerak.Salomatlik tug'risida ko'plab ilmiy adabiyotlarda ma'lumotlar keltirilgan.

“Salomatlik” tushunchasiga beriladigan ta'riflar juda ko'p, ularning mazmuni mualliflarning kasbiy nuqtai-nazari bilan belgilanadi. Eng falsafiy mazmun-ma'no jixatdan hamma tomondan qamrab oluvchi va eng qisqa tarif Butun Jaxon Sog'liqni Saqlash tashkiloti tomonidan 1948-yilda qabul qilingan.

Bu ta'rif: “Salomatlik – bu insonni faqatgina kasallik va jismoniy nuqsonlardan holi bo'lishi emas, balki to'liq jismoniy,ruxiy va ijtimoiy rivojlanganlik xolatidir”.

Agar fiziologik nuqtai nazardan yondashilsa: Insonning individual sog'lig'i –organizmning patologik siljishlarsiz,muxit bilan optimal bog'lanishda,butun funktsional bir-biriga moslashgan tabiiy holati”. (G.Z Demichonkov,H.L. Polonskiy); deb tushunilishi mumkun. “Salomatlik –bu organizmning atrof muhitga adekvat va optimal hayot faoliyatini,shuningdek to'la qonli mexnat faoliyatini ta'minlab beruvchi sistemali-funktsional xolatlarning uyg'unlashgan yig'indisidir”; “Insonning individual salomatligi-organizmdagi barcha modda almashinuv jarayonlarining uyg'unlashgan birligi bo'lib, organizmdagi barcha tizim va kichik tizimlarning optimal hayotiy faoliyati uchun sharoitlar yaratadi” (A.D.Ado); “Salomatlik –bu insonning faol hayotning maksimal davomiyligida biologik, fiziologik, psixologik funktsiyalarning, mexnatga faolligi va ijtimoiy layoqatini saqlab qolish va takomilashtirish jarayonidir” (V.P. Kaznechov)

Olimlar fikricha “Salomatlik – inson xayotiy faoliyatining ruxiy, his-tuyg'u,psixik,jismoniy sohalarining oddiy holati bo'lib,bu holat inson

shaxsinning, qobiliyat va layoqatning gullab yashnashi, atrof olam bilan uzluksiz bog'liqlikni, uning uchun ma'sulligini anglashi uchun qulay shart- sharoitlar yaratadi“

Salomatlik deganda inson organizmning ijtimoiy-ma'daniy turmush sharoitida o'zining genetik dasturini maksimal darajada amalga oshirish imkonini beruvchi xolati tushuniladi.

Bunday nuqtai nazardan salomatlikni xech bo'lmaganda, 3 jixatdan: individual, yosh va tarixiy jixatdan dinamik tushuncha sifatida qarash kerak bo'ladi.

“Salomatlik” Valeologiya predmetining bosh kategoriyasi, toifasi tadqiqot ob'ekti sifatida qaralganda ilmiy adabiyotlar ma'lumotlariga kura quyidagicha talqin qilinishi mumkin:

1. Inson salomatligi- bu uning shaxsiy faoliyati natijasi;
2. Sog'lomlik-tushunchasi insoniy madaniyat soxasi sifatida o'zida uch tuzilish (tana, qalb, zexn) borligini o'zida aks ettiradi, demak, sog'lomlik-bu jismoniy(o'z tanasini o'z qobiliyatini boshqara olish qobiliyati); fiziologik (organizmdagi fiziologik jarayonlarni boshqarish va ularning rezerv quvvatini o'zaytirish qobiliyati); psixik (o'zining sezgilari, xissiyotlari, emotsiyalarini, boshqara olish); intellektual (o'z fikrlarini boshqara olish qobiliyati); madaniyat yig'indisi;
3. Sog'lomlik darajasini inson tiriklik quvvatining hajmi, jamg'armasi aniqlab beradi; salomatlik yo'li- bu tiriklik kuchini saqlash, mustaxkamlash va yaxshilash yo'lidir;
4. Salomatlik – bu organizm moslashuvchanlik imkoniyati darajasi, uning tashqi ta'sirlarga mos javob bera olish qobiliyati va yashash sharoitlarida yuzaga keladiganlarga muvofiq, inson hayotiy kuchining o'zgaruvchan sharoitlari (ekologik, ijtimoiy va boshqalar)ga bog'liq bo'ladi;
5. Har bir insonning salomatligi uning atrofdagi odamlarning salomatligi bilan bog'liqlikda mavjud bo'ladi;

Ommaviy ta'lim tizimi bola va butun insoniyat salomatligiga putur yetkazish mexanizmlarida aks etadi, chunki deyarli har bir inson hayoti u bilan bog'langan: o'zi o'qiydi, bolalari o'qiydi, nevaralari o'qiydi.

6. Inson salomatligini ta'minlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi va unga xavf soluvchi asosiy omillar. Butun Jaxon Sog'liqni Saqlash tashkiloti eksptrlarining o'tgan asrning 80-yillarida bergan xulosasiga ko'ra, xozirgi zamon odamining salomatlik xolati ta'minlanishiga asosan to'rt xil omillar ta'sir ko'rsatishi nisbatlarida olinishi va belgilanishi kerak degan to'xtamga kelingan.

Salomatlikni shakllantirish vazifasi deyilganda inson organizmning rezerv (salomatlik zaxiralari) imkoniyatlarini ishga solish va mashqlar yordamida insonning organizmni salomatligini yanada yuqoriroq oshganlik darajasiga ko'tarish deb tushunish kerak.

Bu omillar quyidagicha bo'lib, ularni salomatlikka ta'sir ko'rsatish darajasi foizlarda:

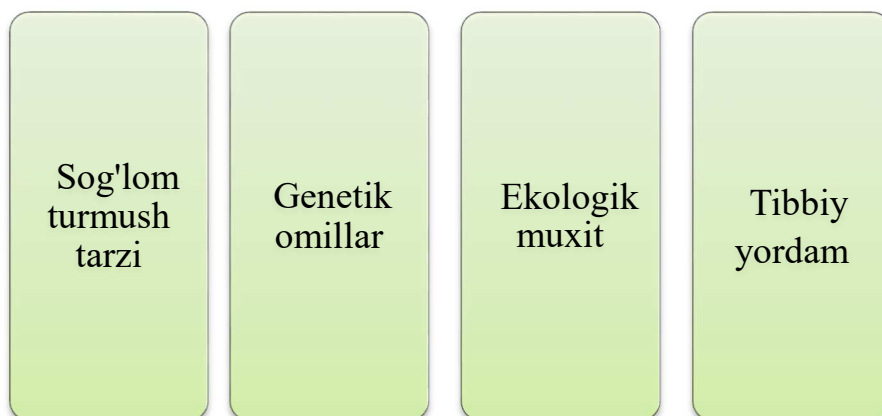
Genetik omillar -15-20%

Atrof muxit xolati -20-25%

Tibbiy yordam saviyasi -10-15%

Sog'lom turmush tarsi -50-55%

**Inson hayotining sifati va davomiyligini
belgilovchi asosiy omillar**



2-rasm.

Salomatlikni shakllantirish vazifasi deyilganda inson organizmning rezerv (salomatlik zaxiralari) imkoniyatlarini ishga solish va mashqlar yordamida insonning organizmni salomatligini yanada yuqoriroq oshganlik darajasiga ko'tarish deb tushunish kerak.

Xozirgi vaqtda salomatlikni baxolash uchun asos bo'ladigan belgilar ilmiy adabiyotlarda quyidagi turlarga ajratiladi:

- 1 Jismoniy gormonik rivojlanish darajasi;
- 2 Asosiy funktsional tizimlar va butun organizmning rezerv imkoniyatlarini ishga solish;
- 3 Organizmning immunitet himoyasi nospetsifik rezistentlik darajasi;
- 4 Surunkali va tug'ma kasaliklar rivojlanish nuqsonlari bor-yo'qligi;
- 5 Inson salomatligini ruxiy va ijtimoiy qulaylikarini aks ettiruvchi shaxsiy xususiyatlar darajasi;

Sog'lomlik belgilari sifatida quyidagilarni olish mumkin;

- Zararli omillar ta'siriga spetsifik va nospetsifik chidamlilik;
 - O'sish va rivijlanish ko'rsatkichlari;
 - Organizmni funktsional xolati va rezerv imkoniyatlari;
 - Qandaydir kasallik yoki rivojlanishdagi nuqsonlarning mavjudlik darajasi;
 - Axloqiy-irodaviy va qadryatli-motivatsion intilish imkoniyatlari darajasi;
- Inson salomatligi qator omillarga bog'liqligini tizimli umumlashtirib olinsa uch asosiy xolatga bog'liq deb tasavvur qilish mumkin:
- Insonning genetik dasturida mustaxkamlangan biologik imkoniyati;

- ijtimoiy muxit;
- tabiiy-iqlimiy sharoitlarga bog'liqligi.

Salomatlikka xavf soluvchi asosiy omillar turlariga quyidagilarni kiritish mumkun:

Genetik omillar:

Atrof- muxitga bog'liq omillar: xavoning va suvning kantserogen moddalar bilan ifloslanishi, shuningdek xavoning va suvning boshqa zararli narsalar bilan ifloslanishi, tuproqning ifloslanishi, atmosfera bosimlarinn keskin o'zgarishilari, geleokosmik, magnitli va boshqa nurlanishlarning ortib borishi.

Tibbiy omillar: profilaktik tadbirlarning foydasizligi, tibbiy yordam saviyasi sifatining pastligi, tibbiy yordamning o'z vaqtida bo'lmasligi. Turmush tarzi bilan bog'liq bo'lgan omillar: chekish, tamaki maxsulotlarini ortiqcha ist'emol qilish, palapartish ovqatlanish, alkagol ichimliklarni ist'emol qilish, mexnat jarayonidagi zarar keltiruvchi sharoitlar, stress(distress) xolatlari adinamiya, gipodenamiya, yomon moddiy maishiy sharoitlar, narkotiklar qabul qilish, dori-darmonlarni ortiqcha ist'emol qilish, oilaning mustaxkam emasligi, yakkalik, past madanyatli turmush tarzi va boshqalar.

Salomatlikni tashxislash, shakllar va o'lchash metodlari (uslublari).

Valeologiya fanida "Individual inson salomatligi" va "Ijtimoiy (axoli salomatligi)" farqlanadiva salomatlik darajalari aniqlanadi.

Individum salomatlik darajasini aniqlashda birinchi navbatdagi organizmning jismoniy rivijlanganlik hamda funktsional xolati asosiy funktsional rezervlari holatini o'z ichiga oladigan somatik salomatlikni baxolashga asoslaniladi.

Nisbatan oddiy testlar jismoniy ko'rsatkichlar yordamida salomatlikni baxolash imkoniyatini beruvchi skrining metodikalari amaliy valeologiya uchun katta qiziqish tug'diradi.

V.I .Dubrovskiy (1999) fikricha, salomatlikni baxolash mezonlari quyidagicha:

-berilgan bosqichda jismoniy ishga layoqatlilik va morfologik rivojlanish darajasi;

-maxsus ish qobiliyatini cheklovchi surunkali kasalliklar, jismoniy uqsonlarning mavjudligi;

-ijtimoiy qulayliklar, turmushning o'zgaruvchan sharoitiga moslashuvchanlik, atrof- muxitning noqulay omillarining ta'sirlariga chidamlilikni, organizmning tashqi muxitga ta'sirga reaksiyani saqlash.

Olimlar qadim zamonlardan boshlab salomatlik miqdorini o'lchash muammosini o'rganishga xarakat qilib kelganlar. Salomatlik miqdorini o'lchash usullarining bizga ma'lum bo'lgan jixatlari bu orgrnizmning funktsional imkoniyatlarini aniqlashga qaratilgan (jismoniy yuklamalarga tolerantlik darajasi, aerob xolatlari) bu usullar inson salomatligi xolatini to'la qamrab ololmaydi.

SHifokor inson salomatligini baxolab faqatgina mexnatga layoqatliligini salomatlik sifatini, salomatlik zaxirasini o'lchabgina qolmay salomatlik miqdori xaqida aniq ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak.

Salomatlik miqdori—bu tirik organizmda uzluksiz mavjud bo'lgan kursatkichdir. Agarda xayot davomiyligiga aniqlik kiritmoqchi bulinsa, unda salomatlik miqdori aniq vaqt davomida kasal bulmaslik, vafot etmaslik extimolini aniqlashni ta'minlovchi organizm salomatlik zaxiralari xolatiga bogliq buladi. Salomatlik miqdorini baxolash uchun 30- 60 yoshli erkaklar uchun usul ishlab chiqilgan. Bu usulda asosiy kasalliklar infarkt miokard, miya insulti, rak bilan kasal bo'lmaslik va yaqin 8-10 yilda vafot etmaslik extimolini taminlovchi organizmda salomatlik zaxiralarini o'lchash mumkin.

Bu baxolashda (extimloiy bashoratlar qilish) foydalaniladigan kursatkichlar to'plamiga tegishli murakkabligi turlicha bo'lgan texnologiyalar bor, ulardan eng oddiysi xamma uchun ko'llash mumkun bulgan obe'ktiv va sube'ktiv to'plamini olish mumkun.

Obe'ktiv ko'rsatkichlarga- yosh, vazn, buy, sistolik va diastolik arterial bosim, tinch xolatda va 10 marta o'tirib turgandan keyingi yurak urish chastotasi kiradi. Formula buyicha yurakning sistolik zarb xajmi, shuningdek bosh tomirlariga qonning pulsi oqimi va miyada qon aylanish bilan bogliq ularning tonusi xisoblab chiqiladi. Sube'ktiv ko'rsatkichlarga - stenokardiya, taranglashish belgilari, bosh miya qon aylanish yetishmovchiligi, surinkali bronxit, miokardinfarkti va miya insulti, zararli odatlari - chekish, ichish kabilar standart anketalar yordamida aniqlanadi. Sungra maxsus algoritimlar shaxsiy kompyuter yordamida salomatlik indeksi xisoblab chiqiladi. Tekshirish uchun 10 min talab etiladi. Salomatlik miqdorini to'g'ri o'lchash uchun quyidagi shartlarga amal qilish zarur:

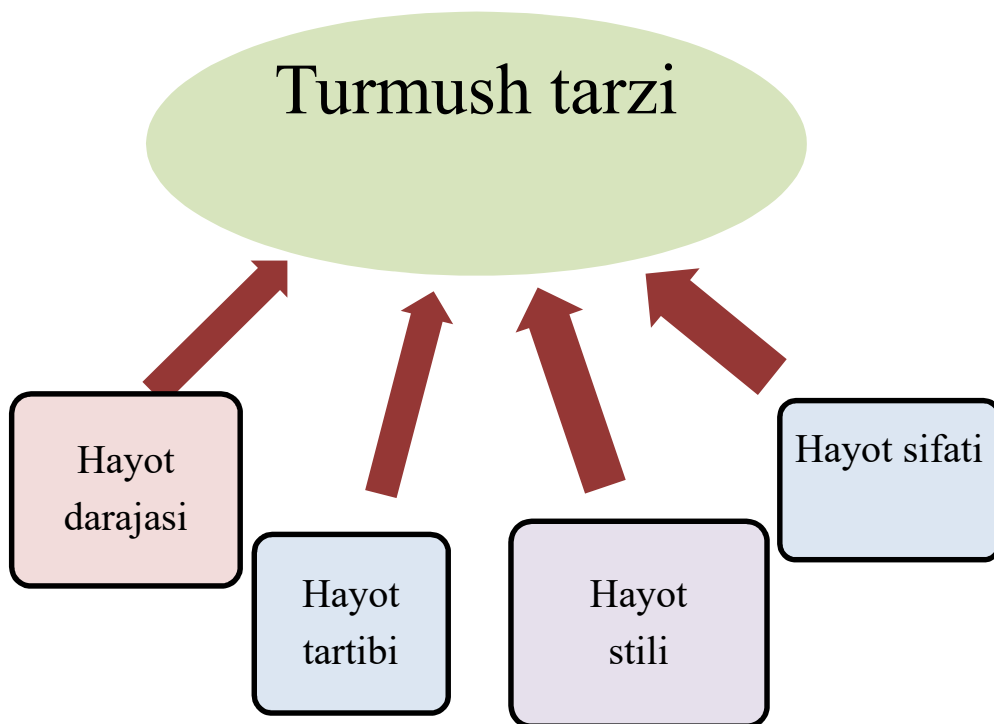
- Tekshirishni kuning birinchi yarmida och qoringa yoki yengil nonushtadan 2 soat keyin o'tkazish kerak;
- Oldingi o'tgan kunlarda kuchli ruxiy- xissiy va jismoniy zuriqishlar bo'lmasligi va spirtli ichimliklar ko'p iste'mol qilinmagan bo'lishi kerak;
- Tekshirishdan oldin kamida bir soat davomida chekish mumkin emas;
- Tekshirishni o'tkir kasalliklar davrida yoki tuzalgandan keyingi yaqin oyda, tana xarorti ko'tarilganda, medikamentoz davolash fonida o'tkazish tavsiya etilmaydi;
- Tekshirish tinch xolatda o'tkazilishi kerak;
- Tekshirishni bir marta emas, bir ikki xafta interval bilan ikki uch marta o'lchash o'tkazilsa baxolashning aniqligi yana ortadi;
- Olti oy yoki bir yil interval davomida o'tkaziladigan takroriy tekshirishlar salomatlik xolati salomatlik miqdori o'zgarishlari tezligini kuzatish imkonini beradi.

Salomatlik indeksi miqdori turlicha bo'lishiga qarab uni besh guruxga ajratiladi: o'ta past, past, o'rta, yuqori, o'ta yuqori salomatlik zaxirasi

Salomatlik sifatini baxolash uchun uchta shkala usuli tavsiya etiladi. Jismoniy, ruxiy ijtimoiy qoniqish darajasini aniqlash bular yordamida inson o'z salomatligidan qoniqishni o'rganishi mumkun, shkala yetarli darajada oddiy

va miqdoriy belgilangan. Xar bir shkala uchun javobga bogliq xolda (jismoniy, ruxiy, ijtimoiy) salomatlik sifatining uchta darajasi ajratiladi: past (0-30 ball), pasaygan (31-61 ball), normal (61-100 ball).

Xayot sifatini baxolash. Salomatlik zaxirasini oshirishga ta'sir kiluvchi omillar va samarali usullarni bilish kerak. Katta yoshdagi inson xayotiga asosiy ta'sirni turmush tarzi kursatadi, sungra axamiyat jixatdan- nasliy omillar- ekologiya turadi, faqat 8-10% tibbiyot qo'llab quvatlaydi. Turmush tarzining ko'p qirrali tomonlarini kompleks baxolash uchun va erta o'lim xavfi omillarni qidirishda xayot sifatini aniqlovchi anketadan foydalaniladi.



3-rasm.

Insonning moddiy ta'minoti turar joy sharoiti xudud ekologisi yashash sharoitidan qoniqishi, oilaviy munosabatlar, dam olish xususiyatlari kundalik jismoniy yuklamalar, jamiyatdagi o'rni, ishlab chiqarish omillari va ma'naviy dunyosi xaqida ma'lumotlar xamda o'z xolati stresslar darajasi zararli odatlar va kasalliklarga nasliy moyillik va yashash geografiyasidan qoniqishi 25-30 daqiqa davomida aniqlanadi.

Salomatlik zaxiralarini oshirish uchun o'nga ta'sir qiluvchi assosiy omillarning samarador usullarini bilish kerak. Xayotning davomiyligi (umrining uzoqligi extimoli) va sifati turli omillarning ta'sir ko'rsatish xissasiga bog'liqligini yana bir aytib o'tish mumkin: genetik omil-20%, ekologik omil-20%, tibbiy yordam (sog'liqni saqlash saviyasi) 10%, sog'lom xayot tarzi-50%, bundan xulosa shuki inson xayotinig davomiyligi ko'proq sog'lom turmush tarzini to'g'ri shakllantirishga bog'liq.

SHunga ko'ra bugungi kunda salomatlikni tashxislash tizimini (diagnostika) ishlab chiqish, ya'ni organizmning moslashuvchi- fiziologik zaxiralarini obe'ktiv baxolash ularni insonning xayotiy faoliyati jarayonlari va yoshini

xisobga olgan xolda ajratib gradatsiyalash zaruriyati yuzaga keldi. SHu bilan bir qatorda salomatlikni saqlash bo'yicha taktik va strategik tavsiyalarning ilmiy ishlanmalari kompleksi bilan boshqa yondoshuvlar, geoleometeretrop, tibbiy genetik va salomatlikni prognozlash (bashorat qilish) sistemasini xam yaratish zarur bo'lmoqda. Natijada bunday yondoshuvning yo'qligi sababli asosiy e'tibor davolovchi tibbiyotga (25%) qaratilgan bo'lib profilaktik (2.5%) va ayniqsa sog'lomlashtiruvchi tibbiyotga (0.5%) kam e'tibor berilmoqda.

Bundan tashqari inson salomatligini o'lchash borasida metodik-usullar soxasida zamonaviy qurilmalar deyarli yuqligi tufayli rivojlanishdan orqada qolmoqda.

Bu muammolarini sag'lom odamni muammosini xal qilish orqali jamiyatga valeolog- mutaxassislarni tayorlab, ularni oilaviy tibbiyot shifokorlari va boshqa mutaxassislar bilan aloqasini integratsiyalash orqali millatning salomatligini yaxshilash mumkun.

Valeologiya fanining ilmiy-nazariy va metodologik asoslari.

Valeologiya fani o'zining chuqur tarixiy va zamonaviy ilmiy asoslariga ega. Valeologiyani inson salomatligini o'rganishga qaratilgan fan,sifatida soxalar aro ilmiy yo'nalish desa bo'ladi. Salomatlik sabablarini obektiv xayotning o'zgaruvchan sharoitlarida salomatlikni saqlash va mustaxkamlash mexanizmlarini tushintiradi. Salomatlik va sog'lom turmush tarzi tug'risidagi bilimlar majmuasini shakllantiradi va bu fan negizida insonning individual salomatligi va organizmning salomatlik zaxiralari (rezervlari) turadi.

Yoxud, Valeologiya yangi zamonaviy XXI asr fani sifatida rivojlanib bormoqda. Bugungi kunda valeologiya fanining o'ziga hos ilmiy- nazariy va metodologik asoslari ishlab chiqildi. Voleologiya –bu inson salomatligini tibbiyot texnologiyalaridan foydalangan holda shakllantirish, saqlash va mustahkamlashning ilmiy-nazaryasi va amaliyoti bo'lib xisoblanadi.

Valeologiya:

- **O'zining o'rganish obektiga ;**
- **Metodologik asoslariga ;**
- **Maqsad va vazifalariga ;**
- **Uziga tegishli muammolar yechimini aniqlovchi metodlariga egadir:**

Valeologiya - insonni tashqi muhit bilan o'zaro aloqada bo'lgan sharoitida jismoniy, ruhiy, ma'naviy, ijtimoiy salomatlik holatlari to'g'risidagi bilimlar majmuasini va amaliyotini o'z ichiga olgan.

Tibbiyot (anatomiya, fiziologiya, sanologiya) salomatlikni mustahkamlash, saqlash va kasalliklarni davolash, oldini olish, salomatlikni me'yorlarini ta'minlovchi bilimlar sistemani ishlab chiqqan bo'lsa:

Voleologiya esa salomatlikni tug'ilishdan boshlab uzoq – uzoq qarilik davrigacha saqlash va mustahkamlash masalalarini ko'rib chiqadi.

Kasalliklarni oldini olish prafilaktika metodlarini;

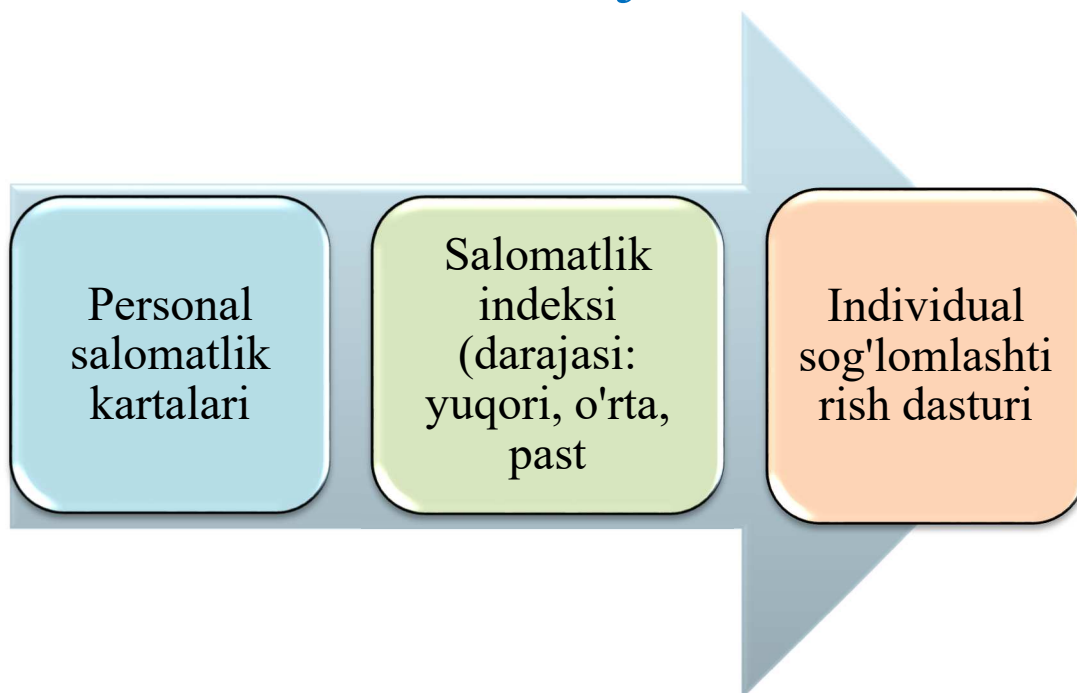
Kasallikdan keyin salomatlik holatini qayta tiklanishi metodlarini;

Sog'lom hayotni uzaytirish metodlarini ishlab chiqadi:

Bu o'rinda valeologiyani individual va ijtimoiy valealogiyaga ajratiladi. Individual valeologiya –bu alohida individual aniq bir insonni salomatligini saqlash salomatlik holatini ko'paytirish va tiklashdan iboratdir.

Individual daraja

4-rasm.



Ijtimoiy valeologiya-jamiyatni (xalqni, aholini) jismoniy, ruhiy, ma'naviy, iqtisodiy va ijtimoiy salomatligini asrashga va qo'llab quvatlashga yo'naltirilgan bo'ladi. SHunday ekan Valeologiyaning ilmiy-nazariy asoslarini: individual salomatlik, organizmning salomatlik zaxiralari va sog'lom xayot tarzini shakllantirish tashkil qiladi, Valeologiyaning uquv fani va ilmiy-amaliy yo'nalishi sifatida oldiga quygan asosiy vazifalaridan biri xar bir odam o'zini va o'z organizmini ilmiy anglashiga ma'suliyatli tushunishiga qaratiladi. Yana bir vazifasi xar bir odamni individual uziga xosligini e'tiborga olgan xolda, unga o'z salomatligini baxolash, uni mustaxkamlash va funktsional salomatlik rezervlarini kengaytirib borish usullarini o'rgatishdan iboratdir. Valeologiya salomatlikni saqlash va mustaxkamlash bilan bir qatorda inson kasallikka chalingan xolatida uni davolash uchun organizmda kechayotgan narmal fiziologik jarayonlarni xisobga oladi va natijada tavsiya qilingan valeologik sog'lomlashtirish usullari organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, shuningdek organizmni moslashuv- ximoyalanish reaksiyalarini va zaxiralarini kuchaytiradi. Valeologiyaning o'rganish ob'ektlaridan bo'lmish "Sog'lom odam", salomatlik va kasallik orasidagi o'tish xolati, ya'ni kasal oldi – "uchinchi xolat" – xavf guruxida bo'lgan sharoitda insoning individual sharoitlarini ishga solib, salomatlik zaxiralaridan to'g'ri foydalangan xolda sog'lom turmush tarizini shakllantirish yo'li bilan salomatlikni saqlashga oid sog'lomlashtirish dasturlarini ishlab chiqishni o'rgatadi. Bu o'rinda salomatlik va salomatlik zaxiralarini miqdoriy va sifatiy jixatdan baxolash usullarini, inson imkoniyatlarini oshirish yo'llarini qo'llaydi Bulardan ko'zlangan maqsad shuki odamlarda salomatlikni saqlashga dominant intilish – motivatsiya shakllantirish

texnologiyalari, usullari, tadqiqot natijalaridan foydalangan xolda sog'lom turmush tarizini shakllantirishga qaratiladi.

Klinik amaliyotda salomatlikni sifat jixatdan baxolash qo'llaniladi.

Valeologiyada asosiy maqsad xar bir insonni individual salomatligini miqdoriy baxolash va uning sifatini taxlil (analiz) qilish xisobga olinadi. Insonning genetik dasturida mustaxkamlangan mexanizimlar va salomatlik zaxiralaridan maksimal darajada foydalanish, ichki va tashqi muxitning o'zgaruvchan sharoitlariga organizmining moslashish imkoniyatlarini yuqori darajada ushlab turish valeologiyaning bosh maqsadi, dolzarb muammosi xisoblanadi.

Valeologiya xar bir insonning o'zi uchun individual bo'lgan sog'lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmlarini yaratadi. Boshqacha aytganda sog'lom turmush tarzi Yer yuzida odamlar qancha miqdorda bor bo'lsa, shuncha bo'lishi kerak deb tushuniladi. Bu tushunchani sog'lom turmush tarzining individuallashuviga aloxida urg'u berilganligi ma'nosida tushunish kerak. Amaliyot nuqtai nazaridan yondoshilganda salomatlikni saqlash va extiyot choralarini ko'rishda shifokorning davolash maqsadidagi ilmiy asoslangan munosabatlari va xarakatlari xam valeologiyaning muxim maqsadi xisoblanadi.

Valeologiyaning metodi sifatida salomatlikni sifat va miqdoriy baxolash, bundan tashqari ularni oshirish yo'llarini tadqiq etish aks etadi. Agar salomatlikni sifat baxosi an'anaviy ravishda tibbiyot fani o'z amaliyotida foydalanadigan bo'lsa, u holda individual salomatlikni miqdoriy baxolash, sifatli analizni muvoffaqiyatli rivojlantiradi va to'ldiradi.

SHu tufayli mutaxasis va insonning o'zi ham turmush tarzini korrektsiyalash bilan bog'liqlikda salomatlikni aniqlashda dinamik baxolash imkoniyatiga ega bo'ladi.

Valeologiyaning metodologik asoslari quyidagi tamoyillarda (printsplar) ifodalanishi yoki aks etishi mumkin:

- Inson salomatligini valeologiya mustaqil ijtimoiy tibbiy kategoriya sifatida kurib chiqadi, sifat va miqdoriy tomonidan tavsiflangan tugri kursatkichlar moxiyatini kursatib utadi. Bu kategoriya bilan boshkarish xolatini (shakllantirishni, saqlamoqni, mustaxkamlashni) mumkin.
- Salomatlik va kasallik o'rtasida o'tish xolati mavjudligi.
- Salomatlik kasallik va kasallikdan oldingi xolatlarga qaraganda umumiy kategoriya sifatida ko'rib chiqiladi. Salomatlik darajasi pasayganda va nuqsonlari bo'lganda kasallikdan oldingi xolat (''uchinchi xolat'') va kasallik xolati salomatlikni xususiy xolatlari sifatida ko'rib chiqiladi;
- Valeologiyada odamga va uning salomatligiga tizmiy (integrativ), bir butunlik, yaxlitlik (xolistik) yondoshish qo'laniladi. Tibbiy dorilarsiz (nemedikamentoznyy) ta'sir qilish usullari ishlatiladi.
- Valeologiyaning ilmiy-nazariy tamoyillarini ishlab chiqish tibbiyotning umumiy nazariyalarini shakllantirish vazifalari talablariga javob beradi, salomatlik, kasallik va o'tish holatlari mohiyatini filosofiy fikirlash bilan bog'laydi.

Valeologiyaning ilmiy asosda e'tiborga oladigan vazifalariga quyidagilarni kiritish mumkin:

- Insonning salomatlik xolatini va organizmni salomatlik zaxiralarini (rezervlarini) o'rganish;
- Salomatlikni saqlash va mustaxkamlash, salomatlik zaxiralari miqdorini baxolash;
- Individual organizm xolatini o'ziga xosligini xisobga olgan xolda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishning qoidalarini o'rganish;

SHunday ekan valeologiya fanini xayot, gomeostaz, moslashish, genotip, fenotip, salomatlik (va kasallik), turmush tarzi kabi tushunchalarsiz o'rganib bo'lmaydi.

Xayot - bu moddiylikning oliy shakli bo'lib, tarraqiyot davrlarining ma'lum sharoitlarida qonuniy paydo bo'ladi. Xayotning fundamental' asoslarini ko'payish, o'sish va rivojlanish, moddalar almashinuvi va funktsiyalarning faol boshkariluv (regulyatsiyasi), xarakatning turli shakllari va kompensator - moslashuv jarayonlari tashkil qiladi. Gomeostaz-bu organizm ichki muxitining dinamik barqarorligi (organizm ichki muxitini qon,-limfa va to'qima suyuqligi tashkil qiladi), boshqacha aytganda organizmning tarkibiy qismida boruvchi jarayonlarni, morfo-funksional (strukturaviy) faoliyatlarining m'yo'riy balansi xisoblanadi, ya'ni bu organizmning ichki muxiti doimiyligiga asoslangan xolda o'zinig funksional ko'rsatkichlari va funktsiyalarining xususiyatlarini normal fiziologik doirada saqlanib turishidir. Gomeostaz buzilishi organizmni noqulay axvolga va asta sekin kasalliklarga chalinishiga olib keladi. SHu bois gomeostaz alomatlikning biologik asosi xisoblanadi. Moslashish (adaptatsiya)- bu funksional sistemalar organlar to'qimalarning o'zaro bog'liqligi va faol normal darajasi bo'lib organizmni normal xayot faoliyatini ta'minlovchi regulyator mexanizmidir.

Regulyator moslashish jarayonlarini boshqarish mexanizmlarini ilmiy o'rganish organizmning muxim funksiylarini takomillashtirishga yordam beradi. Natijada insonda salomatlik zaxiralari imkoniyatlarini kengaytiradi va atrof muxitning eksteremal sharoitlarida organizmning chidamliligini oshirish, chiniqish yo'llarini aniqlab beradi. Moslashish genotipik(biologik) va fenotipik (individual) moslashishlarga ajratiladi. Genotipik moslashish umimiyroq bo'lib genetik jixatdan moslashadi va nasldan-naslga o'tadi. Fenotipik moslashish organizmning atrof muxit bilan o'zaro aloqasida shakllanadi. Xayot- atrof muxitda bulayotgan cheksiz o'zgarishlar sharoitlariga doimiy moslashishdir. CHunki inson uzluksiz ravishda atrof muxitning va ichki muxitning turli signallari va kuzatuvchilaridan ta'sirlanib turadi. Moslashish tufayli insonda tana xarorati, qon tarkibi, arteriya qon tomiri va boshqa shu kabi funksional xolatlar normal saqlanib turadi. Salomatlikni mustaxkamlash o'lim xolatlarini kamaytirish muammolarini xal qilishda ikki yo'l e'tiborga olinadi:

- Birinchi yo'l insonda kasallik sabablarini aniqlash va potogen sharoitlarga qarshi kurashish;
- Ikkinchi yo'l organizmning rezistentligini (chidamliligini) oshirish, odamning kasal yoki sog'lom bo'lishi xayoti yoki o'limi tashqi

ta'surotlarning jadalligi, moslashishning mutunosibligi xamda organizmning qarshiligiga bog'liq.

''Patogen omil'', ''zararlanish'' va ''organizmning zararlanish omillari'' kabi tushunchalarni farqini e'tiborga olgan xolda tibbiyot soxalarini xam ajratish mumkin. Profilftik tibbiyot- bu xavfli omillarga qarshi kurashish yo'llari; Davolovchi tibbiyot- kasallik sabablarni aniqlashni va kasallikni davolashni xisobga oladi;

Sog'lomlashtiruvchi tibbiyot- organizmni moslashish imkoniyatlarini oshirish yo'li bilan salomatlik zaxiralarini oshirish usullari va salomatlik sabablarini (mexanizmlarini) tushuntirib beradi. Lekin umumlashtirib olganda assosiy maqsad inson salomatligini ta'minlashdan iboratdir.

Valeologiya fanining yo'nalishlari. Pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya.



5-rasm.

Xozirgi kunda valeologiyaning qiuyidagi asosiy yo'nalishlarga ajratiladi: Valeologiyaning bosqichma-bosqich rivojlanish jarayonida u bo'limlari va yo'nalishlariga ajraladi. Bugungi kunda valeologiyani individual va ijtimoiy valeologiyaga ajratish mumkun. Individual valeologiya – bu aloxida aniq bir insonni salomatligini saqlash, salomatlik xolatini ko'paytirish va tiklashdan iboratdir. Ijtimoiy valeologiya- bu jamiyatni (butun,axolini) jismoniy,ruxiy, ma'naviy,iqtisodiy va ijtimoiy salomatligini asrash va qo'llab quvatlashga yo'naltirilgan bo'limi xisoblanadi.

Biologiya fanida organizm xayot faoliyati qonuniyligi filogenezda o'rganiladi, salomatlik va biologik dunyoning bir butunligiga ilmiy asos yaratiladi.

Umumiy valeologiya barcha valeologik bilimlar soxalarini ilmiy-nazariy va metodologik asoslarini tushuntirib beradi. Valeologiyaning predmeti metodlari

maqsad va vazifalari, tarixiy rivojlanish bosqichlarini inson salomatligini fanlar tizimidagi o'rnini aniqlab berdi.

Umumiy valeologiya fanining fundamental asosini tashkil qiladi.

Tibbiy valeologiya sog'lomlik va nosog'lomlik o'rtasidagi farqlarni aniqlaydi hamda ularni tashxis etadi; sog'liqni tashqi ta'sirlardan himoya qilish va kasalliklarning oldini olish yo'llarini o'rgatadi; sog'liqqa ta'sir qiladiga ichki va tashqi omillarni tadqiq etadi; insonning sog'lig'i va sog'liqni sag'lom turmush tarzini ta'minlash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqadi. Yoshga oid valeologiya insonning sog'lom rivojlanishining yosh bilan bog'liq o'ziga xosliklarini uning turli yosh davrlarda ichki va tashqi omillar bilan munosabatini hamda hayotiy faoliyat sharoitlariga moslashuvini o'rganadi. Xar bir yosh davrda istalgan organizm tizimining holati aynan shu davrdagi rivojlanish uchun hos bo'lgan genetik dasturlarni amalga oshirishga bog'liq bo'ladi. Boshqacha aytganda salomatlik darajasi va uning ko'rsatkichlari dinamik xarakterda, individning yoshi bilan bog'liqlikda amalga oshib borishi aksincha qandaydir o'rtacha namunadagi umumiy standartlarga bog'liq bo'lmasligi lozim. Differentsial valeologiya sog'lomlikning individual tipologik o'ziga xosliklarini, individning genetik va fonetipik tuzilishini tadqiq etish bilan shug'illanadi; sog'lomlikni son va sifat o'zgarishlari individual dasturni tuzish metodologiyasini ishlab chiqadi. Kasbiy valeologiya kasbiy testlar o'tqazish va kasbga yo'naltirish muammolari bilan bog'liqlikda shaxsning individual tipologik xususiyatlarini baxolashning ilmiy sohalangan metodlarini yaratish masalalarini o'rganadi. Bundan tashqari u kasbiy omillarning inson sog'lig'iga ta'sir etish xususiyatlarini o'rganadi, ham mehnat faoliyati jarayonida, ham butun hayotiy faoliyat jarayonida kasbiy reabilitatsiyaning metod va vositalarini aniqlaydi. Maxsus valeologiya inson hayoti uchun xavfli, alohida turli ta'sirlardan, inson sog'lig'iga ta'sir etuvchi turli ekstrimal omillar va ushbu omillarning havfsizlantiruvchi mezonlarni tadqiq etadi, bunday omillar ta'siri davomida va natijasida sog'liqni saqlash va qayta tiklash vositalarini aniqlaydi. Maxsus valeologiya "Xayot faoliyati xavfsizligi fani" bilan bog'liq. Ekologik valeologiya tabiiy omillar va tabiatdagi antropogen o'zgarishlarning natijasini inson sog'lig'iga ta'sirini tadqiq etadi, tabiatdagi antropogen o'zgarishlarning inson salomatligiga harakatini sog'liqni saqlash maqsadi bilan bog'liqlikda tashqi muhit sharoitlarini yaratishga inson hatti xarakatini aniqlaydi. Tabiatning tabiiy rivojlanishida insonning aralashuvi, ular o'rtasida va inson organizmida biologik taraqqiyot maxsuliga ega bo'lishda ko'plab qarama qarshiliklarni keltirib chiqaradi.

Bu bilan bog'liqlikda valeologiya bir tomondan atrof muhitning inson sog'lig'iga ta'sir etishi xarakterini o'rganish, boshqa tomondan esa, sog'lomlik nuqtai nazaridan tashqi muhitning qulay sharoitlarini yaratishda inson xulqi haqida tavsiyalar ishlab chiqadi. Pedagogik valeologiya Statistik ma'lumotlar so'ngi 10- yilda bolalarning sog'lomlik darajasi ob'ektiv kamaygani haqida guvohlik beradi. Bunday holat o'qituvchilarga xos holda ko'p jihatdan ichki vaziyatni shart qilib qo'yadi. Inson salomatligini saqlashga qaratilgan sag'lom

xayot tarzini shakllantirishga oid o'qitish xamda tarbiyalash masalalarini o'z ichiga oladi.

Pedagogik valeologiyaning asosiy tushunchalari valeologiyaga asoslangan xolda bilim va madaniyat, bilim va tarbiya maslalarini ichiga olgan valeologik ta'lim xisoblanadi. Ta'lim jarayonining o'zi ham salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi shubhasiz bu borada bir qator eng muhim ahamiyatga ega bo'lganlari quyidagilar bo'lishi mumkin;

- maktabda mashg'ulotlardagi aqliy ishlarni va uy vazifalarini bajarish bilan aloqadorlikda o'quvchilarda axborot ko'lamining xaddan tashqari ortib ketishi birinchi sinf o'quvchilari haftada 28 soat (bir kunda 5 soat), uchinchi sinfda 39 soat (6,5soat),oltinchi sinfda 48 soat (8 soat),va o'ninchi va o'n birinchi sinfda 56 soat (10,5 soat) aqliy mexnatni aytib o'tish mumkin.
- ta'lim muassasasi (maktab) o'quv rejimi va o'quv jarayonining to'g'ri tashkil etilmaganligi.Bu ko'pincha dars jadvalining o'quv kuni va o'quv haftasi davomidagi o'quvchilarning aqliy ishchanlik qobiliyatini fiziologik asoslangan dinamikasini xisobga olmasdan ishlab chiqishda aks etadi. O'quvchilarning sog'lomlik holatidagi ko'proq buzilishlar va o'quv jarayonining noto'g'ri tashkil etilganligi yakuni sifatida o'quv choraklari, yarim yilligi, oxirida kelib chiqish mumkin.
- ta'lim jarayonida o'quvchilarning individual tipologik o'ziga xosliklarini xisobga olishning mavjud emasligi. O'quv faoliyatida xolerik va melanxolik tipdagi o'quvchilarga bir xil topshiriq hamda ularni bajarishdagi bir xil tipdagi usullar taklif etildi;aniq bir o'quvchida ustunlik qiladigan xotira bilan bog'liqlikda materialni o'zlashtirish bilan bog'liqlikda materialni o'zlashtirish bo'yicha tavsiyalar, hammasidan ko'proq bolalardagi motivlar, qiziqishlar, imkoniyatdagi bog'liqlikda uy vazifalar individuallashtirilmaydi va boshqalar. Ta'lim jarayonning o'zini ham o'qituvchi ko'proq "o'rtacha o'zlashtiruvchi" o'quvchiga mo'ljallaydi. SHu sababli " kuchli o'quvchi"o'qishga qiziqmaydi, chunki u intellektining o'sishidan qoniqish hosil qilmaydi, " kuchsiz o'quvchi" esa ishlashga bo'lgan ishtiyoqni xis qilmaydi, chunki aksariyat hollarda "baribir hech narsa o'zlashtirmaydi".

O'quvchilarning salomatligini asrash madaniyatining past darajada rivojlanganligi. Mavjud ishonarli malumaotlarning guvohlik berishicha bolalarning sog'lomlik holati ko'p jixatdan unga ularning shaxsiy munosabatini shart qilib qo'yadi. Biroq mazkur xolatda oila va ta'lim muassaslarida o'quvchilarning salomatliklarini asrash madaniyati bilan bog'liq maqsadga yo'naltirilgan tarbiyaning berilmayotganiligi haqida aytib o'tish muxim. O'qituvchilarning valeologik faoliyatini tashkil etishning xam asosiy pirintsiptial qoidalari bulishi kerak: O'qituvchilarning valeologik faoliyatini, maqsadi, ta'lim muassasalarida valeologik fazoning yaratilishida aks etadi. Bu maqsadga erishish uchun o'qituvchilar quyidagi vazifalarga amal qilishlri lozim:

- Insonparvarlik ta'limi maqsadlari bilan ta'lim jarayonini tashkil etish;
- O'quvchilarda sog'lomlikning barqaror mativatsiyalarini xosil qilish hamda ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatish;

- Salomatlikni asraydigan ta'limiy muxitni yaratish;
- O'quvchilarda umumiy madaniyatni va uning ajralmas qismi salomatlik madaniyatini shakllantirish;
- O'quvchilarning salomatliklarini ta'minlashni shakllantirish;

Ta'lim muassasasi tizimida bolalarning salomatliklarini ta'minlash o'quv-tarbiya jarayonini valeologik talablar darajasiga olib borishni talab etadi.

Bu o'rinda valeologik savodxonlik, valeologik madaniyatlik va shu kabi bir qator tamoyillarga e'tiborli bo'lish muxim ahamiyat kasb etadi.

Madaniyatlik tamoyili asosi salomatlik madaniyati axolining salomatligini barqarorlikka yetaklovchi, salomatlikni saqlab qoluvchi xayot tarzi va inson faoliyati, an'ana va salomatlik standartlarini saqlovchi tamoyil sifatida ko'riladi. Germenivtik tamoyil talabalarga sog'liqni saqlash va salomatlikni shakllantirish faoliyatlarini kasbiy o'rinnilik va salomatlikni muxim xayotiy ma'nolarini anglash, ilgari to'plangan sog'liqni saqlash malakalarini qaytadan o'rganish, talabalarni sog'liqni saqlash va salomatlikni shakllantirish faoliyatlariga yo'naltirish. Ijodiy tamoyil bu insonning nafaqat ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish, ularda sog'liqni saqlash tizimiga xayotiy va ijodiy yondashuv, salomatlik madaniyatini shakllanishini individuallashtirish bilan bog'liq, balki shaxsning ijodiyoti sog'liqni saqlash va takomillashtirish, shuningdek uzoq umr ko'rishini namoyon etishda muxim va kerakli shart sifatida tushunishdir.

Mavzunio'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning "Valeologiya asoslari faninig o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, virtual stendlardan foydalaniladi. Fanning o'qitish turlari qo'llanmada ko'rsatilgan mavzular ma'ruza, amaliy mashg'ulotlar shaklida olib boriladi. SHuningdek atroflicha bilim olishni ta'minlash maqsadida talabalarga mustaqil ish mavzulari ham beriladi. Fanni zamonaviy pedagogik uslublar –"Keys-stadi" ,"Insert" "Klaster", "Aqliy hujum", "BBB" jadvali tarzida o'tish ham ko'zda tutilgandir. Ma'lumotlar ko'rgazmali o'quv qurollari, kodoskop, multi-media, mikroskop, total yordamida olib boriladi. Ma'ruza, seminar va amaliy darslarida mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

Valeologiyaning nazariy -metodologik asoslari. Valeologik yo'nalishlar: pedagogik, ekologik va ijtimoiy valeologiya mavzusiga qo'llanilgan tehnologiya.

“Keys-stadi” metodi «Keys-stadi» - inglizcha soʻz boʻlib, («case» – aniq vaziyat, hodisa, «stadi» – oʻrganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni oʻrganish, tahlil qilish asosida oʻqitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi. Mazkur metod dastlab 1921 yil Garvard universitetida amaliy vaziyatlardan iqtisodiy boshqaruv fanlarini oʻrganishda foydalanish tartibida qoʻllanilgan. Keysda ochiq axborotlardan yoki aniq voqea-hodisadan vaziyat sifatida tahlil uchun foydalanish mumkin. Keys harakatlari oʻz ichiga quyidagilarni qamrab oladi: Kim (Vho), Qachon (Vhen), Qaerda (Vhere), Nima uchun (Vhy), Qanday/Qanaqa (Hov), Nima- -natija (Vhat).

“Keys metodi” ni amalga oshirish bosqichlari

Ish bosqichlari	Faoliyat shakli va mazmuni
1-bosqich: Keys va uning axborot taʼminoti bilan tanishtirish	✓ yakka tartibdagi audio-vizual ish; ✓ keys bilan tanishish(matnli, audio yoki media shaklda); ✓ axborotni umumlashtirish; ✓ axborot tahlili; ✓ muammolarni aniqlash
2-bosqich: Keysni aniqlashtirish va oʻquv topshirigʻni belgilash	✓ individual va guruhda ishlash; ✓ muammolarni dolzarblik ierarxiasini aniqlash; ✓ asosiy muammoli vaziyatni belgilash
3-bosqich: Keysdagi asosiy muammoni tahlil etish orqali oʻquv topshirigʻining yechimini izlash, hal etish yoʻllarini ishlab chiqish	✓ individual va guruhda ishlash; ✓ muqobil yechim yoʻllarini ishlab chiqish; har bir yechimning imkoniyatlari va ✓ toʻsiqlarni tahlil qilish; muqobil yechimlarni tanlash
4-bosqich: Keys yechimini echimini shakllantirish va asoslash, taqdimot.	✓ yakka va guruhda ishlash; ✓ zuqobil variantlarni amalda qoʻllash imkoniyatlarini asoslash; ✓ ijodiy-loyiha taqdimotini tayyorlash; ✓ yakuniy xulosa va vaziyat yechimining amaliy aspektlarini yoritish

Keys. Frenk tanasining oʻng yarmi falajlanib qoldi. MRT da bosh miyaning katta qismida qon aylanishini taʼminlovchi oʻrta miya arteriyasining tiqilib qolgani sababli, insult yuz berganini koʻrsatdi.

Keysni bajarish bosqichlari va topshiriqlar:

- MRT nima va bosh miyaning qaysi qismlari harakatlarni nazorat qiladi?
- Frenk bosh miya yarim sharlarining poʻstloq qismini qaysi sohalari jarohatlangan?

GLOSSARIY

1.	Adaptatsiya	-	Organizmni moslashuvchanlik qobiliyati
2.	Astral	-	Insonning ruhiy, hissiy qirradi yoki uning energetikasi
3.	Valeologik madaniyat	-	Insonda salomatlikni saqlash va mustahkamlash yo'nalishida ilmiy-amaliy ko'nikmalar, xulq-atvor va faoliyat tizimlarini shakllanishi, o'z salomatligi va atrofdagilar sog'ligiga qadriyatli munosabatni tahminlanishi, sog'lom avlodni shakllanishi
4.	Valeologik tamoyillar	-	Sog'lom turmush tarzini shakllantirishni asosiy omillari
5.	Valeologik tahlil	-	Inson salomatligini vujudga kelish asoslarini, inson salomatligini shakllantirish, saqlash va rivojlantirish ko'nikmalarini egallash, salomatlik va sog'lom turmush tarzi bo'yicha targ'ibot-tashviqot ishlarini olib borish metodlari va vositalarini amalga oshirish jarayonidir.
6.	Valeologiya	-	salomatlik to'g'risida fan.
7.	Genotipik moslashish	-	Genetik jihatdan moslashib borib, nasldan naslga o'tadi
8.	Gomeostaz	-	Organizm ichki muhitining dinamik barqarorligi
9.	Davolovchi tibbiyot	-	Kasallik sabablarini aniqlash va kasallikni davolash
10.	Ijtimoiy salomatlik (aholi salomatligi)	-	Jamiyat salomatligi darajasini baholash bo'lib, turli xil ko'rsatkichlarda ifodalanadi: demografik (tug'ilish, o'lish, o'rtacha yosh), kasallanish, kasallanuvchanlik, nogironlashtiruvchanlik va boshqa ko'rsatkichlar shular jumlasiga kiradi.
11.	Individual salomatlik	-	Atrof-muhitga moslashishning dinamik jarayoni bo'lib, individum salomatligiga tashqi muhit, yashash sharoiti va boshqa turdagi har xil tahsirlarga moslashishi, chidamliligi va reaksiyasi sifatida tushuniladi
12.	Mahnaviy tamoyil	-	Inson ichki dunyosini shakllantiruvchi omillari
13.	Mental	-	Inson ruhiyati va tafakkurining ong, fikr va aql bilan ifodalanishi
14.	Profilaktik tibbiyot	-	Bu xavfli omillarga qarshi kurashish yo'llari
15.	Rezerv	-	Organizm salomatligining zahiralar
16.	Reproduktiv salomatlik	-	Sog'lom ko'payish, nasldorlik darajasi

17.	Ruhiy tamoyil	-	Ruhiyatni sog'lomlashtirish omillari
18.	Salomatlik	-	hayotning bosh qadriyati, Valeologiya fanining bosh kategoriyasi
19.	Salomatlik miqdori	-	Organizm holati va rezervlari ko'rsatkichlarining yig'indisi
20.	Uchinchi holat	-	Kasal oldi holati, kasallik boshlangungacha namoyon bo'luvchi organizmdagi subhektiv holatlar
21.	Fenotipik moslashish	-	Organizmni atrof-muhit bilan o'zaro aloqasida shakllanadi, hayot, atrof-muhitda bo'layotgan cheksiz o'zgarishlar sharoitiga doimiy moslashish

Nazorat savollar

1. Valeologiya nimani o'rganadi?
2. Salomatlik haqidagi fanning asoschisi kim?
3. Valeologiyaning rivojlanish tarixi.
4. Valeologiyaning zamonaviy rivojlanishi va yutuqlari.
5. Valeologiyaning asosiy yo'nalishlarini bilasizmi?
6. Tibbiyot nimani o'rnaganadi?
7. Valeologiya nuqtai nazaridan "salomatlik" nima degani?
8. Salomatlikning "xavfsiz" darajasi nimani bildiradi?
9. "Uchinchi holat"ning qanday ko'rinishlarini bilasiz?
10. Valeologiyaning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
11. Valeologiya gigiena fanidan nimasi bilan farq qiladi?
12. Valeologiyaning boshqa fanlar bilan aloqasi.

TEST SAVOLLARI:

1. Valeologiya fanining predmeti, u nimani o'rganadi?

- A) Kasalliklarni oldini olish profilaktikasini, bemorni tashxislash – diagnostikasini
- B) Sog'lom va kasal organizmni ruhiy holatini, STTSH (sog'lom turmush tarzini shakllantirish) ni
- C) Insonning individual salomatligini, salomatlik rezervlari (zahiralari), STTSH (sog'lom turmush tarzini shakllantirish) ni
- D) Insonning normal funktsional holatini, patologik jarayonlarning borishini, reproduktiv salomatligini.

2. Qaysi javobda Valeologiya fanining o'rganish obyektlari to'g'ri ifodalangan?

- A) Mutlaqo sog`lom organizm, bemor organizm
- B) Sog`lom organizm, patologik jarayonlarni rivojlangan holati
- C) Mutlaqo sog`lom organizm, kasal oldi holati – “uchinchi holat”
- D) Profilaktik chora-tadbirlar, salomatlikni saqlash

3. Hozirgi zamon Valeologiya fanining asoschisi kim va qachon fan sifatida shakllandi?

- A) E.N.Vayner, 1980 yilda
- B) I.V.Dubrovina, 1984 yilda
- C) I.I.Brexman, 1982 yilda
- D) G.L.Apanasenko, 1981 yilda

4. Valeologiya fani nechanchi yilda O`zbekiston Respublikasining tibbiyot ixtisosliklari Reestriga kiritilgan?

- A) 1995 yilda
- B) 1991 yilda
- C) 2006 yilda
- D) 2010 yilda

5. Valeologiya fanining tarixiy ilmiy asoslarini ilk bor yaratib ketgan qadimgi SHarq mutafakkirlaridan kimlarni bilasiz?

- A) Al-Xorazmiy
- B) Abu Ali ibn Sino
- C) Al-Beruniy
- D) Mirzo Ulug`bek

6. Salomatlik to`g`risida berilgan bu tahrifning muallifi kim?

“Salomatlik – bu insonning faqatgina kasallik va jismoniy nuqsonlardan xoli bo`lishigina emas, balki to`liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanganlik holatidir”.

- A) I.I.Brexman.
- B) V.I.Kulikov
- C) G.L.Apanasenko

D) BJSST (Butun jahon sog`liqni saqlash tashkiloti) ekspertlari

7. Tana salomatligini tarkibiy qismlari qaysi javobda to`g`ri berilgan?

A) Fiziologik, jismoniy, reproduktiv

B) Somatik, jismoniy, reproduktiv

C) Somatik, funktsional, reproduktiv

D) Somatik, seksual, jismoniy

8. BJSST (Butun jahon sog`liqni saqlash tashkiloti) ekspertlari tomonidan berilgan ilmiy xulosaga ko`ra qaysi javobda salomatlikka tahsir ko`rsatuvchi asosiy omillarning darajasi tartibi foizlarda to`g`ri ifodalangan?

A) Genetik omil – 25-30%; Atrof-muhit – 50-55%; Tibbiy yordam saviyasi – 10-15%; Sog`lom turmush tarzi – 50-60%.

B) Genetik omil – 20-25%; Atrof-muhit – 25-30%; Tibbiy yordam saviyasi – 20-30%; Sog`lom turmush tarzi – 50-55%.

C) Genetik omil – 50-55%; Atrof-muhit – 25-30%; Tibbiy yordam saviyasi – 15-20%; Sog`lom turmush tarzi – 40-50%.

D) Genetik omil – 15-20%; Atrof-muhit – 20-25%; Tibbiy yordam saviyasi – 10-15%; Sog`lom turmush tarzi – 50-55%.

9. Sog`lom hayot tarzini tahminlanishida qaysi komponent – omil muhim ahamiyat kasb etadi?

A) SHaxsiy

B) Nasliy

C) Tipologik asosi

D) Moslashuvchi boshqaruv (adaptatsion-regulyator)

10. Qaysi javobda jismoniy, ruhiy, ijtimoiy salomatlik sifatini 3 ta shkala usulida baholanishi (ballarda) to`g`ri ifodalangan?

A) Past (0-10 ball); pasaygan (11-50 ball); normal (51-100 ball)

B) Past (0-20 ball); pasaygan (21-54 ball); normal (55-100 ball)

C) Past (0-30 ball); pasaygan (31-60 ball); normal (61-100 ball)

D) Past (0-40 ball); pasaygan (41-70 ball); normal (71-100 ball)

11. Валеология fanining ilmiy-metodologik asoslarini eng asosiy tamoyili, bosh mezonini qaysi javobda to'g'ri ifodalangan?

- A) Individual salomatlikni saqsash va mustahkamlashda tibbiy, dorivor vositalardan to'g'ri foydalanish
- B) Individual salomatlikni saqlash va mustahkamlash, inson kasallikka chalinganda uni to'g'ri davolash
- C) Individual va ijtimoiy salomatlikni saqlash va mustahkamlashda optimal, gigienik chora-tadbirlarni ishlab chiqish
- D) Insonning individual salomatligini miqdoriy baholash va uning siqatini tahlil qilish, salomatlikni oshirib borish yo'llarini tadqiq etish

12. "Sog'lom avlod uchun" Xalqaro xayriya jamg'armasini tashkil etilishi to'g'risidagi farmon va davlat dasturlari qachon qabul qilingan?

- A) 1992 yil 4 aprelda
- B) 1993 yil 23 aprelda
- C) 1995 yil 27 aprelda
- D) 1998 yil 18 aprelda

ADABIYOTLAR:

1. Апанасенко А., Папова Л.А. Медицинская валеология.- Ростов н/Д: Феникс; Киев: Здоровье, 2000.
2. Апанасенко Г.Л. Теоретические вопросы валеологии, здоровья. Журнал "Валеология", №3 2008.
3. Беавский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. Москва, 1999 .
4. Бабенкова Е.А. Валеологическое воспитание учащихся начальной школы// Начальная школа, №12, 1999, С51-53.
5. Брехмен И.И. Валеология-наука о здоровье. Масква, 1990.
6. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье.-М.: Физкультура и спорт, 190, Сю108.
7. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. –М. : Флинта, Наука. 2006.
8. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов. Москва, 2010.
9. Зайцев Г.К. Зайцев А.П. Валеология. Культура здоровья. Книга для учителей и студентов педагогических специальностей. Самара, 2003 г.

- 10.Иргашев Ш.Б. Современные направления формирования здорового образа жизни среди населения.Ташкент, 2008.
- 12.Иргашев Ш.Б. Медицинская валеология. Учебное руководство. Ташкент, 2012.
13. Иргашев Ш. Б. Валеология. Info COM. UZ МЧЖ нашриёти. Тошкент 2015. Дарслик.
14. Ислон Каримов. Юксак маънавият –енгилмас куч. Тошкент 2008 йил.
- 15.Мохнач Н.Н. Валеология: Конспект лекций.- Ростов н\Д: Феникс,2004.
16. Шарипова Д.Д. ва б Валеология асослари ТПДУ нашриёти, Тошкент 2007.

II-BOB; INSON SALOMATLIGI, SOG'LOM VA KASAL ORGANIZM TUSHUNCHASI.

Annonasiya:

Talabalar salomatlik, turmush tarsi, salomatlik kodeksi, valeologik pasport, salomatlikni mustaxkamlovchi omillar, salomatlikka salbiy tahsir ko'rsatuvchi omillar, o'z sog'lig'i va yon-atrofidagilar salomatligini saqlash uchun masuliyatni zimmasiga olishishlari, tamoyillar tushunchasiga ega bo'lishlari. Kun tartibi, ish va dam olish tartibi, uyqu va uning salomatlik uchun ahamiyati. Sog'lom va bemor organizm haqidagi tushuncha, turli ahzolar va tizimlarning yuqumli bo'lmagan noinfektsion (somatik) kasalliklari, xastalanish sabablari, yuqumli kasalliklar, kasallik yuqishyo'llari, infeksiyalarning kirish "darvoza"si, kasallanish davrlari, kasallikoqibatlar. Immunitet, uning turlari, profilaktikausullariniurgatish.Bu bo'lg'uvsi o'kituvchigao'quvchilarni o'kitishda vatarbiyalashda shaxsiy yondoshishni aniklashga imkon beradi.

Maqsad vavazifalar:

Talabalarga salomatlik, turmush tarsi, salomatlik kodeksi, valeologik pasport, salomatlikni mustaxkamlovchi omillar, salomatlikka salbiy tahsir ko'rsatuvchi omillar, o'z sog'lig'i va yon-atrofidagilar salomatligini saqlash uchun masuliyatni zimmasiga olishishlari, tamoyillar tushunchasiga ega bo'lishlari. Kun tartibi, ish va dam olish tartibi, uyqu va uning salomatlik uchun ahamiyatini tanishtirishdan iborat;

Talabalar bilishlari va bajarishlari shart:

Talabalarsog'lom va bemor organizm haqidagi tushuncha. turli ahzolar va tizimlarning yuqumli bo'lmagan noinfektsion (somatik) kasalliklari, xastalanish sabablari, yuqumli kasalliklar, kasallik yuqish yo'llari, infeksiyalarning kirish "darvoza"si, kasallanish davrlari, kasallik oqibatlar. Immunitet, uning turlari, profilaktikausullariniurgatish va ko'nikma hosil qilishdan iborat;

Reja

- 1. Salomatlik – nima?**
- 2. Organizmda immun tizimi, immunitetni faollashtirish.**
- 3. Organizm kasallanishi sabablari.**
- 4. Irsiyat.**
- 5. Xulosa.**

Salomatlik - inson kamolotining munim tarkibiy qismlaridan bin bo'lib, inson shaxsining hech kim daxl qila olmaydigan huquqi, muvafaqqiyatli ijtimoiy va iqtisodiy rivojining shartidir. Maktabda o'qib yurgan davrlardan boshlab butun umr davomida ushbu postulatni esda saqlashga harakat qilish zarur «inson salomatligi - bu hayotning bosh qadriyati». Uni hech qanday pulga sotib olib bo'lmaydi, shuning uchun yoshlikdanoq, bola hayotining birinchi kunidan uni saqlash, asrash zarur.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I. A. Karimovning rahbarligi ostida va tashabbusi bilan mustaqillik e'lon qilingan kundan boshlab uzluksiz ravishda ma'naviy va jismoniy sog'lom avlodni dunyoga keltirish, tarbiyalash, har tomonlama barkamol shaxsni shakllantirish g'oyasi jamiyatimiz kelajagi sifatida aks etuvchi davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. Mazkur g'oya sharofati bilan davlat miqyosida bosqichma-bosqich maqsadga yo'naltirilgan tadbirlar o'tkazilmoqda.

Sog'lom avlod g'oyasini amalga oshirish uchun:

- milliy genofondni saqlash, .milliy mentalitetni kuchaytirish;
- jismoniy va ma'naviy jihatdan sog'lom avlodni tarbiyalash;
- erkin va mustaqil, kuchli va sofdil avlodni o'stirish;
- iqtidorli va sog'lom fikrli, to'g'ri mulohaza yurituvchi erkin yoshlarni tarbiyalash.

Yuqoridagi ko'rsatilgan vazifalarni amalga oshirishning asosiy sharti-bu mamlakatimizda jismoniy va ma'naviy sog'lom avlodni tarbiyalash kontseptsiyasini shakllantirishdir. Mazkur kontsepsiya Respublikamiz Prezidenti tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, xalqaro ham jamiyat tomonidan milliy genofondni sog'lomlashtirish bo'yicha Islom Karimov ilgari surgan model sifatida baholandi va davlatimiz hayotida katta ahamiyatga ega hodisa tarzida namoyon bo'ldi. Kontsepsiya o'zida uch vazifa, ikki shart va olti yo'nalishni aks ettiradi.

Sog'lom tanani tarbiyalashda tananing imkoniyatlari va kamchiliklarini hisobga olish, kasalliklar oldini olishdagi eng muhim jihatdir.



1-rasm, Sog'lom tanani tarbiyalash

Kontsepsiyada belgilangan vazifalar:

- asrlar davomida eng muhim va asosiy vazifa bo'lgan sog'lom avlodni tarbiyalash;
- uzoq vaqtni talab etuvchi, keng, har tomonlamali masala - sog'lom avlodni ulg'aytirish;
- Yosh avlodni tarbiyalash bo'yicha ko'proq aniq va real chora-tadbirlarni aniqlash zarur.

Shunday qilib, asosiy maqsad - belgilangan muddatva aniq faoliyat davomida sog'lom avlodni tarbiyalash.

Kontsepsiyada belgilangan ikki muhim shart:

- har bir insonning, ota-onalarning fikrlashini o'zgartirish;
- Odamlarning turmushini va butun jamiyatning moddiy poydevorini yaxshilash.

Mazkur shartlarning to'la-to'kis bajarilishi sog'lom avlodni tarbiyalashning ijtimoiy-iqtisodiy poydevorini yaratadi.

Kontsepsiyada ko'rsatib berilgan ollita asosiy yo'nalishlar:

- balog'at yoshidagi yigit va qizlarda tibbiy-gigienik madaniyatga oid bilim va malakalami shakllantirish;
- yoshlarni sog'lom oila qurishga tayyorlash;
- tibbiy-gigienik nuqtai nazardan qizlarni bo'lg'usi onalikka tayyorlash;
- bir yilgacha bolalarni tarbiyalab katta qilish;
- bir yoshdan etti yoshgacha bolalarni sog'lom o'stilish;
- nogiron bolalarning tug'ilish sabablarini o'rganish va aniqlash, profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish;

«Sog'lomlik» tushunchasi insoniy madaniyat sohasi sifatida o'zida uch tuzulish (tana, qalb, zehn) borligini o'zida aks ettiradi, demak, sog'lomlik - bu jismoniy (o'z tanasini, o'z harakatlarini boshqara olish qobiliyati); fiziologik (organizmdagi fiziologik jarayonlarni boshqarish va ularning rezerv quvvatini uzaytirish layoqati); psixik (o'zining sezgilari, hissiyotlari, emotsiyalarini boshqara olish); intellektual (o'z fikrlarini boshqara olish qobiliyati) madaniyat yig'indisi; inson salomatligi

- bu uning shaxsiy faoliyati natijasi;
- sog'lomlik darajasini inson tiriklik quvvatining hajmi, jamg'armasi aniqlab beradi; salomatlik yo'li - bu tiriklik kuchini saqlash, mustahkamlash va yaxshilash yo'lidir;

- salomatlik - bu organizm moslashuvchanlik imkoniyatlari darajasi, uning tashqi ta'sirlarga mos javob bera olish qobiliyati va yashash sharoitlarida yuzaga keladiganlarga muvofiqligi, inson hayotiy kuchining o'zgaravchan sharoitlar (ekologik, ijtimoiy va b.) ga bardoshliligi;
- har bir insonning salomatligi uning atrofidagi odamlarning salomatligi bilan bog'liqlikda mavjud bo'ladi;
- ommaviy ta'lim tizimi bola va butun insoniyat salomatligiga zarar etkazish mexanizmlarida aks etadi, chunki har bir inson hayoti u bilan bog'langan: o'zi o'qiydi, bolalari o'qiydi, nevaralari o'qiydi.

Sog'lomlik belgilari quyidagilarda aks etadi:

- zararli omillar harakatiga spetsifik va nospetsifik chidamlilik;
- o'sish va rivojlanish ko'rsatkichlari;
- organizmni funktsional holati va rezerv imkoniyatlari;
- qandaydir kasallik yoki rivojlanishdagi nuqsonning mavjudlik darajasi;
- Axloqiy-irodaviy va qadriyatli-motivatsion ko'rsatmalarning darajasi.

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

- insonning biologik imkoniyati;
- ijtimoiy muhit;
- tabiiy-iqlimiy sharoit.



2-rasm. Insonning biologik imkoniyatlari.

Inson salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi ekologik omillar taxminan barcha ta'sirlarning 20 % da baholanadi, 20 % ni biologik omillar tashkil etib va 10 % tibbiysog'liqni saqlashdagi kamchilik, nuqsonlarga borib taqaladi, turmushtarsi 50% nitashkil qiladi. Inson salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi barcha omillardan xabardorlik salomatlik haqidagi fan – valeologiya asosini tashkil etadi.

Irsiyat - 20 %;

Atrof - muhit - 20 %;

Tibbiy - yordamsaviyasi -10%;

Turmush tarzi - 50 %.



3-rasm. Inson salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi ekologik omillar

Shunisi diqqatga sazovorki, biosferadagi hamma masalalar o'zaro bog'liq. Insoniyat- biosferaning uncha katta bo'lmagan qismigina xolos. Shu bilan birga faqat insongina ong-aqliga egadir “Homo sapiens” (ongli (aqilli) odam). Aql insonni hayvonot olamidan ajratib chiqdi va unga katta kuch-qudrat ato etdi. Inson asrlar davomida muhitga muvofiqlashmaslikka harakat qildi, aksincha, uni o'zining tirikchiligi ucluq qulaylashlirdi. Insoniyat nihoyat anglab etdiki, insonning istalgan faoliyati atrof-muhitga ta'sir ko'rsaladi, biosferaning holatini yomonlashishi esa barcha tirik mavjudodlar. Shuningdek, inson uchun ham o'ta xavfli. Insonning atrof-muhit bilan har tomonlama o'rganish natijasida shunday xulosaga kelindi: «Sog'liq bu faqatgina kasalliklarning yo'qligi bo'libgina qolmay, balki jismoniy, psixik va ijtimoiy baxl-saodat. Salomatlik - bu bizga nafaqat tug'ma balki, biz yashayotgan shart-sharoitlarda orttirilgan sarmoya (boylik)dir.

Inson rivojining barcha yosh davrlarida salomatlikni asrash ma'daniyatining pastligi ko'p tomondan uning hayotiy faoliyatiga bog'liq deyish mumkin. Chunonchi, quyidagilarni qayd etib o'tish zarur: -o'z organizmning individual-tipologik o'ziga xosliklar haqidagi bilimlarga ega bo'lmasligi natijasida quvvatli geno va fenotipik xususiyatlari bilan bog'liqlikda hayotining ratsional rejimi (jumladan, kunlik harakatlantiruvchi faoliyat, ovqatlanish, psixik-jismoniy mashqlar, organizmni chiniqtirish, kasb tanlash, sport turi va insonning hayotiy faoliyati uchun muhim bo'lgan boshqalar)ni tashkil eta olmaydi.



4-rasm. Psixo-jismoniy mashqlar.

Pedagogik valeologiya.

Statistik ma'lumotlar so'nggi 10 yilda bolalarning sog'lomlik darajasi ob'ektiv kamaygani haqida guvohlik beradi. Bunday holat o'quvchilarga mos holda ko'p jihatdan ichki vaziyatni shart qilib qo'yadi.

Ta'lim jarayoninig o'ziham salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi shubhasiz. Bu erda bir qator eng muhim ahamiyatga ega bo'lganlari quyidagilardir:

- Maktabda mashg'ulotlardagi aqliy ishlarni va uy vazifalarni bajarish bilan aloqadorlikda o'quvchilarda axborot olamining haddan tashqari ortib ketishi.

Birinchi sinf o'quvchilari haftada 28 soat (bir kunda 5 soat), uchinchi sinfda 39 soat (6,5 soat), oltinchi sinfda 48 soat (8 soat) va o'ninchi, o'n birinchi sinflarda 56 soat (10,5 soat) aqliy mehnat etarli. Innovatsion maktab o'quvchilari yanada ko'proq zo'r berib ish bajarishadi;

- ta'lim muassasasi (maktab)dagi o'quv rejimi va o'quv jarayonining to'g'ri tashkil etilmaganligi. Bu ko'pincha dars jadvalining o'quv kuni va o'quv haftasi davomidagi o'quvchilarning aqliy ishchanlik qobiliyatini fiziologik jihatdan asoslangan dinamikasini hisobga olmasdan, ishlab chiqishda aks etadi.

O'quvchilarning sog'lomlik holatidagi ko'proq muhim buzilishlar va o'quv jarayonining noto'g'ri tashkil etilganligi yakuni sifatida o'quv chorakligi, yarim yilligi, yilligi oxirida bostirib keladi. Bunday holatni tashkii etgan vaqt davomida o'quvchilarning bajarishi zarur bo'lgan tekshiruv va nazoratning boshqa turlar ma'lum ma'noda kuchaytiradi;

Ta'lim jarayonida o'quvchilarning individual-tipologik o'ziga xosliklarining hisobga olishning mavjud emasligi. O'quv faoliyatida xolerik va melanxolik tipdagi o'quvchilar uchun bir xil tipdagi topshiriq hamda ularni bajarrshda harn bir xildagi usullar taklif etiladi; aniq bir O'quvchida ustunlik qiladigan xotira turi bilan bog'liqlikda materialni o'zlashtirish bo'yicha tavsiyalar, hammasidan ko'proq boladagi motivlar, qiziqishlar, imkoniyatlaridan bog'liqlikda uy vaziiolari individuallash-tirilmaydi va ta'lim jarayonining o'zini ham o'qituvchi ko'proq «o'rtacha o'zlashtiruvchi» o'quvchiga mo'ljallaydi. Shu sababli «kuchli o'quvchi» o'qishga qiziqmaydi, chunki u intellektining o'sishidan qoniqish hosil

qilmaydi, «kuchsiz o'quvchi» esa ishlashga bo'lgan ishtiyoqni xis qilmaydi, chunki aksariyat hollarda «baribir hech narsa o'zlashtirmaydi»

Hozirgi ta'lim muassasalari (maktablar) oldida turgan vazifalardan bin insonnig oldindan ma'lum xususiyatlarini shakllantinishda emas, shaxsiy imkoniyatlarini to'la-to'kis amalga oshirishga yordamlashishda aks etadi. Shuning uchun ta'lim jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining o'quvchilarga o'zini anglash va o'zligini yaratishlarida qanchalik muvaffaqiyatli ko'maklashishini, har binning tabiati, ta'limining shartlari va ularning bolaga muvofiqligini hisobga olish bilan bog'liqlikda o'qitishi tufayli aniqlanadi. Shu bilan birga bola imkoniyatlarining printsiptial amalga oshirishdan, shu bilan birga uning intellektual va jismoniy imkoniyatlari, genetik dasturlarining o'z vaqtida to'liq rivojlanib borishi, ishchanlik qobiliyati, hayotiy va ijtimoiy shakllanganligi va boshqalar bilan bog'liqlikda salomatlikning yuqori darajasi aks etadi.

Maskur usullardan foydalanish o'quv-bilish faoliyatini mo'ljalga olishda kichik maktab o'quvchilarni imkoniyatlarini hisobga oladi. Vaholanki, bunday bolalar ana'naviy texnologiyalar asosida bilan taqqoslaganda, o'quv kuni yoki haftasini o'ta charchagan tarzda ko'pincha yakunlashadi. Bundan shunday xulosaga kelish mumkinki, ta'limni individuallashtirishning valeologik pozitsiyasi ayniqsa, boshlang'ich sinflarda albatta o'quvchilarning salomatlik holatini hisobga olishni shart deb qo'yadi.

Hayot, salomatlik - bu inson ega bo'ladigan muhim ijtimoiy qadriyatlardir. Bu oila, maktab (ta'lim muassasasi), inson salomatligi uchun tamal toshi qo'yiladigan barcha tashkilotlar oldida butun millat salomatligi masalalarini aniq o'lchamda hal qilishga imkon beradigan sog'lom turmush tarzini shakllantirishdek dolzarb muammoni qo'yadi.

O'zbekistonda aholi salomatligini asrash ijtimoiy siyosat darajasiga ko'tarildi. Har tomonlama sog'lom avlodni tarbiyalash eng muhim vazifadir.

O'zbekistonda adolatli, huquqiy-demokratik jamiyat qurishning intensiv sharoitlaridan oila manfaatlari, onalik va bolalik, mustaqillik g'oyalari asosida salomatlikni asrashning huquqiy asoslarini takomillashtirish, fuqarolarning huquqiy madaniyatini oshirishga doir qonunlarning ustuvorligini ta'minlashning muhim mezonlari ishlab chiqildi.

Konstitutsiyadan ma'lumki, bizning mamlakatimizda:

- «har kim qariganda, mehnat layoqatini yo'qotganda, shuningdek boquvchisidan mahrum bo'lganda va qonunda nazarda tutilgan boshqa hollarda ijtimoiy ta'minot olish huquqiga ega». (39-modda);

- «davlat va jamiyat etim bolalarni va ota-onalarining vasiyligidan mahrum bo'lgan bolalarni boqish, tarbiyalash va o'qitishni ta'minlaydi, bolalarga bag'ishlangan xayriya faoliyatlarini rag'batlantiradi»;

- «Onalik va bolalik davlat tomonidan muhofaza qilinadi» (65-modda);

- «Voyaga etmaganlar, mehnatga layoqatstzlar va yolg'iz keksalarning huquqlari davlat himoyasidadir».

Shunday qilib, mamlakatimizda quyidagilar davlat tomonidan kafolatlanadi:

- Oilalarni, onalik va bolalikni ijtimoiy himoya qilish;

- Har tomonlama rivojlanishi, baht-saodali va ijtimoiy himoyalaniish uchun sharoitlar yaratish.

Ko'p bolali, kam ta'minlangan, nogiron bolali onalarni davlat tomonidan himoya qilinishi «kuchli ijtimoiy siyosat tamoyili»ning amaliyotdagi isboti.

O'gan davr mobaynida quyida foydalanganlarni asosida bola tug'ish yoshidagi qizlarni, onalar va bolalarni ijtimoiy himoya qilishning noyob tizimi shakllantiriladi:

- - bolalarda tug'ilgandan so'ng 2 yoshgacha bo'lgan emlash ishlarini amalda bajarish;
- - tuqqunigacha va tuqqanidan so'ng onalarga beriladigan ta'til va nafaqa;
- - bola tug'ilganidan so'ng to'lanadigan nafaqa;
- - bola ikki yoshga etguncha boqish uchun to'lanadigan nafaqa;
- - 16 yoshgacha nogiron bolalarga pulli nafaqa to'lash.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 1993 yil 23 aprelda «Sog'lom avlod uchun» xalqaro xayriya jamg'armasini tashkil etish haqidagi farmonining qabul qilinishi turli tashkilotlarning faoliyatini tartibga solish yuzasida tadbirlarai o'tkazish va g'oyalarni amalga oshirishda muhim qadam bo'ldi. Mazkur farmon bolalarning jismoniy, aqliy va ma'naviy rivojlanishi uchun sharoitlarni yaratish, onalik va bolalikni o'sib kelayotgan avlodning salomatligini saqlash bo'yicha ishlarni kuchaytirish maqsadida kilingan.

Sog'lom avlod uchun kurash g'oyalarini rivojlantirish va bu faoliyatga keng jamoatchilikni jalb etish maqsadida 1995 yil 13 aprelda «Sog'lom avlod jurnalini tashkil etish haqidagi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori qabul qilindi. Bu yangi nashrning vazifalarida quyidagilar belgilab qo'yildi:

- aholining barcha qatlamlariga sog'lom avlodni shakllantirish g'oyalari, aholining azaliy eng yaxshi an'analari, shuningdek, yangidan qaror topayotgan me'yorlarga munosabatiga oid milliy va umuminsoniy qadriyatlamini etkazish;
- oilaning, davlatning, bosh asosiy maqsadi sifatida jismoniy va ma'naviy etuk avlodni tarbiyalash, xalqning genofondini sog'omlashtirishning keng targ'ib etish;
- bolalar va o'smirlarni tarbiyalash va o'qitish, onalik va bolalikni asrashga oid tizimlarni takomillashtiruvga imkoniyat yaratish.

Mazkur oylik, ilmiy-ommabop va bejirim jurnal sog'lom avlodni shakllantirishning ta'limiy yo'llarini ishlab chiqishda va bu faoliyatga jamoatchilikni jalb etishda muhim rol o'ynaydi.

Respublika hukumatining ushbu hujjatlarida muhim yo'nalish sifatida aholining reproduktiv salomatligini saqlash tizimlarini takomillashtirish belgilab berilgan. Asosiy e'tibor xotin-qizlarning salomatligini mustahkamlashga qaratilgan bo'lib, quyidagi vazifalar belgilab qo'yilgan:

- tibbiy ko'rikdan o'tkazish yo'li bilan yoshidagi ayollarning reproduktiv salomatiigini saqlash;
- borish qiyin bo'lgan togx va cho'l hududlarida aholining ijtimoiy- tibbiy potronaj (chaqaloq va bemorlarning uylariga borib. doimiy ravishda tibbiy proflaktik yordam ko'rsatish) tizimlarini takomillashtirish;

- balog'at yoshidagi barcha qizlarni ginekologik ko'rikdan o'tkazish: yoshlarni sog'lom oila qurishga tayyorlash maqsadida turmush quruvchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish tizimini yaralish;
- yangi tug'ilgan va emizikli bolalaruing rivojlanishi bo'yicha maxsus dastur bilan bog'liqlikda davolash yordamini ko'rsalish;
- Borish qiyin bo'lgan tumanlardagi fertil yoshdagi ayollarning reproduktiv salomatligini tibbiy-demografik tadqiq etish.

2004 yiltashkii etilgan «Oydin hayot» Respublika markazi sog'lom turmush tarzini targ'ib etishning faol ishtirokchisiga aylandi. Boshqa nohukumat notijorat tashkilotlardan farqli ravshda jamg'arma faoliyati mahallalar orqali sog'lom turmush tarzini uzluksiz targ'ib etish, uning hududida istiqomat qiladiganlarning tibbiy madaniyatini oshirish, mahallada yashovchi bar bir kishining o'z va atrofdagilar saloinatligiga ongli munosabatini shakllantirishga yo'naltirilgan.

Har bir ota-onani qanday qilib bolasi sog'lom va baquvvat o'sishi masalast o'ylantiradi. Chunki yosh bola hali hayotga moslashmagan bo'ladi. Shuning uchun, ota-onalarning og'ir vaziyatlarda shifokor huziiriga olib borguncha, bolaga qanday yordam berish kerakligini bilishlari juda lozim. Bundan tashqari, har bir ota-ona va bolalari o'z oilalarining nafaqat fiziologik, balki psixologik, emotsional, axloqiy, ma'naviy samaradorligini saqlash uchun harakat qilishlari zarur.

Bolani har tomonlama tarbiyalash, uni jamiyat hayotiga tayyorlash jamiyat va oilaning birgalikda hal etadigan muhim ijtimoiy vazifasidir.

Bolalar va bola tug'ish yoshidagi ayollarning salomatligini yaxshilash, kamqonlik kasallikining oldini olish maqsadida 2005 yilning avgustida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Unni boytish bo'yicha milliy dastur» loihisini amalga oshirish chora-tadbirlari haqida»gi Qarori qabul qilindi.

O'zbekistonda ishlab chiqilgan sog'lom avlodni tarbiyalash g'oyasi faqatgina bizning davlatimiz uchun emas, balki horijiy davlatlar uchun ham muhim ahamiyatga ega bo'ldi. YUNISEFning (O'zbekistondagi bolalar vakillik jamg'armasi, OITS va tuberkulyozga qarshi global kurash bo'yicha jamg'armalar, GAUP, jahon rivojlanish banki, Osiyo rivojlanish banki, sog'liqni saqlash bo'yicha xalqaro tashkilotlarning mazkur g'oyani amalga oshirish bo'yicha ishlardagi xalqaro hamkorlikni alohida ta'kidlab o'tish zarur.

Shunday qilib, o'tgan davr mobaynida sog'lom avlodni tarbiyalash g'oyasining o'ziga xos namunasi yaratildi hamda bu andoza ko'plab davlatlarga yoyildi va ular tomonidan qollab quvvatlandi.

So'nggi yilda aholining sog'lom genofondini ularni kasalliklar, shu jumladan, katta qiziqish, jiddiy munosabatda bo'lishsa, bu holda bola ham ularning kayfiyatiga sherik bo'ladi, ish va tashvishlariga qo'shiladi, muvofiq ravishda axloqiy me'yorlarni o'zlashtiradi. Oilaviy mikroiklim ko'p jihatdan pedagogik ta'sirlar (agar do'stlik, ishonch, o'zaro hurmat muhitda o'ssa, bola ko'proq tarbiyaviy ta'sirlarga moyil bo'ladi uning samaradorligiga bog'liq bo'ladi.

Salomatlik nima?

Bu tushunchaga beriladigan ta'riflar juda ko'p bo'lib, ularning mazmuni muallimlarning kasbiy nuqtai nazar bilan belgilanadi. Eng falsafiy har tomonlama qamrab oluvchi va eng qisqa ta'rif Butunittifoq salomatlik jamiyati lomonidan 1948 yilda qabul qilingan:

«**Salomatlik** - bu faqatgina kasallik va jismoniy nuqsonlardan holi bo'lish emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanganlikdir»



5-rasm. Chiniqish.

Valeologiya fanida individual (inson) salomatligi va aholi salomatligi farqlanadi.

Individual salomatligi - bu atrof-muhitga moslashishning dinamik jarayoni bo'lib, olimlar fikricha individum salomatligiga uning tashqi muhit, yashash sharoiti va boshqalarning turli xil ta'siriga moslashishi, chidamliligi va reaksiyasi sifatida qarash kerak.

Salomatlik deganda, organizmning insonning ijtimoiy-ma'daniy turmush sharoitida o'zining genetik dasturini maksimal darajada amalga oshirish imkonini beruvchi holati tushuniladi. Bunday nuqtai nazardan salomatlikni hech bo'lmaganda, 3 jihatdan: individual, yosh va tarixiy jihatdan dinamik tushuncha sifatida qarash kerak bo'ladi.

Salomatlik darajasi qanday aniqlanadi?

Aholi salomatligining holati yoki jamiyat salomatligini darajasini baholash uchun turli xil ko'rsatkichlardan foydalaniladi: demografik (tug'ilish, o'lish), kasallanish, kasallanuvchanlik, nogiron-lashtirish va b. ko'rsatkichlar. Individium salomatlik darajasini aniqlashda birinchi navbatta organizmning jismoniy rivojlanishi hamda funktsional holatini, asosiy fiziologik rezervlar holatini o'z ichiga oladigan somatik salomatlikni baholashga asoslaniladi.

Nisbatan oddiy testlar va jismoniy ko'rsatkichlar yordamida salomatlikni baholash imkonini beruvchi skrining usulikalari amaliy valeologiya uchun katta qiziqish tug'diradi. Ularning ba'zilar kompyuter variantlariga ega bo'lib, ko'p sonli kishilarni tekshirish natijalarini tezlik bilan qayta ishlash va salomatlik monitoringini tashkil etish imkonini beradi.

Salomatlik nimalarga bog'liq?

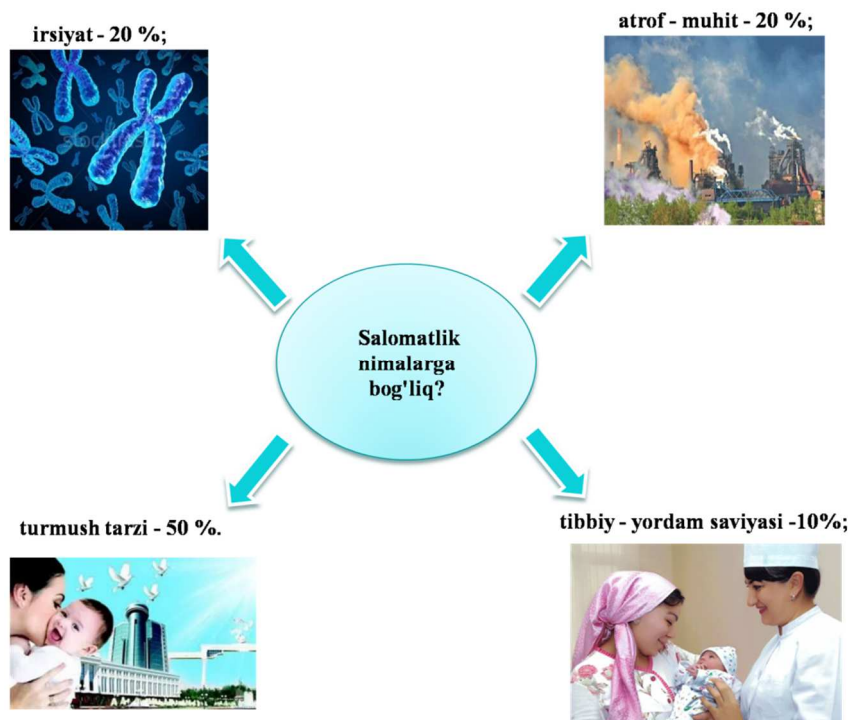
Inson salomatligi - ijtimoiy. Atrof-muhit va bioiogik omillarning murakkab o'zaro aloqasi natijasidir (Robbins, 1980). Sulomatlikka turli ta'sirlarning hissassi quyidagicha:

Jismoniy garmonik rivojlanish darajasi.

Asosiy funktsional tizimlar va butun organizmning rezerv imkoniyatlari. Organizmning immunitet himoyasi va nospetsifik rezistentlik darajasi. Surunkali va tug'ma kasalliklar, rivojlanish nuqsonlari bor-yo'qligi. Inson salomatligini ruhiy va ijtimoiy qulayliklarni aks ettiruvchi shaxsiy hususiyatlar darajasi. Salomatlikni ta'minlash, saqlash va tiklash strategiyasi va taktikasi individual, ya'ni bir kishiga xos salomatlik tushunchasi muhim ahamiyatga ega bo'lishi kerak. Hozirgi vaqtda individual, yosh, jinsiy, konstitutsional, hududiy, ijtimoiy va b. salomatlik ko'rsatkichlari ajratilib ko'rsatilmoqda.

Salomatlikni shakllantirish vazifasi insonni organizrnining rezerv imkoniyatlarini ishga solish va mashqlar hisobiga salomatlikni yanada yuqoriroq darajasiga ko'tarilish. Moddiy ta'minlanganlik darajasi turmush tarziga sezilarH ta'sir ko'rsatishi shubhasiz. Oddiy sog'lom fikr va tadqiqotlar natijalari salomatlikni saqlash mustahkamlash bazaviy hayotiy talablar qondiril-gandagina mumkin bo'lishi haqida guvohlik beradi, rivojlangan mamlakat-larda o'rtacha yashash yoshini oshirishning dastlabki bosqichida iqtisodiy o'sish va insonlarning farovonligini yaxshilash bilan to'g'ridan to'g'ri bog'liqligi tasodifiy emas.

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



6-rasm. Salomatlik ko'rsatkichlari.

Individual salomatlik ko'rsatkichlari:

- genetik - geneotip, dizembriogenezning, irsiy "nuqsonlarning yo'qligi;
- biokimyoviy - biologik to'qimalar va suyuqliklar ko'rsatkichlari; metabolik — tinch holatda va yuklamalardan so'ng modda almashinuv darajasi;
- Morfologik -jismoniy rivojlanish darajasi, konstitutsiya tipi (morfotip). Funktsional-organlar va tizmlarning funktsional holati:

- tinchlik me'yori;
- reaksiya me'yori;
- zaxira imkoniyatlari, funktsional tip.

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

- yarim sharlar dominantligi;
- oliy nerv faoliyaining tipi;
- temperament;
- ustunlik qiluvchi instinkt tipi,

Ijtimoiy - ruhiy maqsadli yo'nalishlarni axloqiy qadriyatlar. yuksak maqsadlar, davolar darajasi va talablar reamulyatsiyasi va h.k. Klinik - kasallik belgilarining yo'qligi.

Salomatlik darajasi moddiy ta'minlanganlikka bog'liqmi?

Hozirgi paytda iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda kishi boshiga to'g'ri keladigan o'rtacha daromadning aholining ijtimoiy-iqtisodiy ahvoli og'ir guruhlardan 6-10 barobarga farq qilishi salomatlik ko'rsatkichlarida 3-4 barobarga farq qilishiga olib keladi. Kam daromadli kishilar tez-tez kasal bo'lishadi, profilaktika yordamiga kam murojat qilishadi, o'limning yuqori ko'rsatkichlariga ega. Aholining yuqori daromadlik guruhlari tibbiy yordam

profilaktika turlariga tez-tez murojaat qilishadi. Biroq, ma'lum moddiy taminlanganlikka erishilgach o'rta sinf daromadlari umuman aholi salomatligiga va xususan bar bir inson salomatligiga, birinchi navbatda moddiy imkoniyatlar emas, balki salomatlik maqsadida ulardan foydalanish usullari ta'sir qila boshlaydi.

Keyingisi ta'lim darajasiga sezilarli darajada bog'liq bo'ladi. Bir xil yosh-jins guruhlari solishtirilganda talim darajasi yuqori shaxslarda o'lim ta'lim darajasi past guruhlardan 1,5—4 marta past. Shuningdek, o'rtacha yashash yoshi o'rtasidagi farqlar haqidagi ma'lumotlar ham huddi shunday. Ta'lim darajasi yuqori shaxslarning uzoq umr ko'rishi birinchi navbatda mexnat sharoiti bilan bog'liq deb hisoblashadi. Onaning tibbiy savodsizligi bolaning o'limiga bevosita ta'sir etadi: qiyin variantlarda (universitet, tugallanmagan o'rta ma'lumot, savodsizlar) bolalar o'limining ko'rsatkichlari 4 martadan ko'proqqa farq qiladi. Kasallikni ko'pincha salomatlikka qarama-qarshi holat sifatida qaraladi: Butunjahon salomatlik jamiyati lug'ati bo'icha kasallik «me'yordagi holatdan har qanday sub'ektiv va ob'ektiv og'ishdir». Kasallik kelib chiqish sabablari quyidagilar:

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

- Uyg'unlashgan boshqaruvning buzilishi hamda zaharli moddalarni to'planib qolishiga olib keladi va h.k.;

- Zaharlanish, radiatsiya natijasida hujayralarning zararlanishi, tashqi muhitning o'zgarishi, teri, muskullar, ichki organlarning hujayralarning funktsiyalarini tuzilishiga olib keladi;

- Ruhiyatning buzilishi, asab omili (stess) ta'siri natijasida paydo bo'ladi.

Organizmdagi kasallik organlarining vaqt o'tishi bilan o'zgarishi mumkin bo'lgan funktsiyalar o'zaro ta'sirining buzilishi hisoblanadi.

Ortiqcha kuchanish. ya'ni dam olmasdan intensiv harakat qilish natijasida yuzaga kelishi mumkin. Qator hollarda kasalliklar organizmning hamda immunitet tizimining haddari ziyod javob reaksiyasi sifatida yuzaga keladi, ular yuqumli allergik kasalliklar deb ataladi. Shunday qilib, ko'p ovqat eyish, kam harakatlilik, ruhiy kuchlanishlar yoki «stresslar», chiniqishning yo'qligi kasallik. potologiya yuzaga kelishining asosiy sabablari hisoblanadi. Potologiya (kasallik) - kichik tizimlar funktsiyasi yuz berganda qonuniyatlarni o'rganuvchi kasalliklar haqidagi fan. Umumiy potologiya quyidagi bo'limlardan tuzilgan:

- kasallikni davriylashtirish;
- uning yuzaga kelish sabablari;
- Rivojlantirish va sog'lomlashtirish mexanizimi, konstitutsiya, irsiyat, reaktivlikning ahamiyati.

Kasallik organizmni me'yordagi holatdan potologik holatdan olib keladi va uning faoliyatini buzulishi kuzatiladi. Kasallik kechishiga qarab o'tkir, yarim o'tkir va surunkalilarga ajratiladi. O'lkir kasalliklar to'satdan ko'p belgilari paydo bo'lishi bilan yuzaga keladi. Yarim o'tkir kasallik odatda, sekinruq kechadi va bir necha oy davom etishi mumkin bo'lgan surunkali holiga o'tishi mumkin.

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

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

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

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

Kasallanish paytida organizmda bar xil o'zgarishlar yuz berishi mumkin. Awalo, assimilyatsiya jarayonlari - turli moddalarning organizm tomonidan o'zlashtirilishi va ularning to'qimalar uchun zarur bolgan birikmalarga aylanishi. Dissimilyatsiya bu tirik materiyaning parchalanish jarayonidir (murakkab birikmalarning parchalanishi, energiyaga boy birikmalardan energiya ajralishf). Distrofiya, atrofiya, shamollash, qon aylanisiining buzilishi va b. potologiya turlari hisoblanadi. Distrofiya - to'qima (hujayra) almashinuvining buzilishi bo'lib, to'qimalarda (hujayralaming) oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral moddalar yoki tuzlar almashinuvidan kelib chiqib, umumiy yoki qisman, tug'ma yoki keyin paydo bo'lgan tizmiy o'zgarishlar bilan kuzatiladi.

Ayniqsa bog'cha yoki boshlang'ich sinflarga boradigan bolalar ko'p shamollashadi.



7-rasm. Jismoniy mashqlar.

Atrofiya - organlar va to'qimalar funktsiyalarining pasayishi va hajminingkichrayishi.

Gipertrofiya - hujayralar soni yoki hajmining ortishi natijasida organning kattalashuvi.

Gipertrofiya potologik (ba'zi kasalliklarda yuzaga keladi) va fiziologik (jismoniy mehnat va sport bilan shug'ullanuvchi shaxslarda organizm funktsiyalarining kichrayishi bilan kuzatiladi) turlarga ajratiladi.

Immunitet (iotincha immunitas - bir narsadan ozod bo'lish) -organizmning genetik begona ma'lumotlarni tashuvchi modda yoki mavjudodlardan himoyalaniishi. Unga mikroorganizmlar, viruslar, zamburug'lar, eng oddiy, turli xil oqsillar. Hujayralar, shu jumladan, xususiy-eskirayotgan va modifikatsiyalangan, zararli yoki ko'chirib o'tkazilganlari kiradi. Immunitet mexanizmlari ajablanarli darajada aniq ishlaydi: ular shaxs organizmi genomidan farq qiluvchi bor yo'gi bitta nukleotidga ega bo'lgan begona hujayralarni ajratib olishga qodir.

Immunitet nasl tarqatish bilan bog'liq, embrional rivojlanish ishtirok etadi, insonni tug'uruqdan keyin himoya qiladi, rivojlanish mexanizmini amalga oshiradi, modda almashinuvida ishtirok etadi va h.k. Immunitet tabiiy va orttirilgan turlarga bo'linadi. Tabiiy immunitet nasidan naslga o'tadi va genotip hodisa hisoblanadi va turlarga xos bo'ladi, shuning uchun odamda va har xil hayvonlarda immunitet bir-biridan farq qiladi, lekin bir turning namoyon bo'lishi bo'yicha ommalanishda yetarlicha bir tipli' va faqatgina individual namoyon bo'lish darajasi bilan farq qiladi. Bundan tashqari, orttirilgan immunitet o'z navbatida tabiiy (kasal bo'lib tuzalish natijasida yuzaga kelgan] va sun'iy (emlashlar natijasida olingan) immunitetlarga bo'linadi. Oxirgisifaol(kasallikning zaiflashgan chaqiruvchilarini emlash) yoki nafaol (tegishli kasallikni boshidan kechirgan odamning zardobini kiritish) bo'lishi mumkin. Nasldan-naslga o'tadigan immunitet orttirilganidan ustun keladi va hayot jarayonida sezilarli o'zgarib borgan - bu ma'noda uni absolyut turg'un deb hisoblash mumkin. Immunitet tizimi organlariga hujayra va oqsil zarralar hosil bo'lishida ishtirok etuvchi, organizmlarning himoya reaksiyasini amalga oshiruvchi barcha organlar kiradi. Suyak miyasi, elkasimon bez (timus), g'ovak organlar (nafas olish va ovqat hazm qilish tizimlari) hamda siydik-jinsiy apparat devorlariga to'planib qoladigan limfoid to'qimalar, limfatik tugunlar va taloq shunday organlarga kiradi. Poyasimon limfotsitlar hosil qilinadigan hujayralardan immunitet tizimining markaziy organlariga kiradi, qolganlari esa immunogenezning chekka sohalariga kiradi va ularga markaziy organlaridan limfotsitlar ko'chiriladi.

Immunitetreaktsiyalarini chaqirishiga qodir bo'lgan hujayralar begona tanalarni sirt tuzilishiga qarab tanib oladi. Shuningdek, immunitet tizimi antigenlarni eslab qolish xususiyatlariga ega, bu antigenlar organizmga qayta kiritilganida immunitet javobi tezroq yuz beradi. Antitanachalar ham birinchi galdagidan ko'proq hosil bo'ladi. Bundako'pincha simptomlar yuzaga keladi. Aynan mana shuning uchun ba'zi kasalliklar ko'proq bolalarda uchraydi («bolalar infeksiyasi»): chaqiruvchilar takroran kiritilganda organizm ularga nisbatan immunitetga ega bo'ladi. T-limfotsitlar hujayra immunitetiga mas'ul: ularga barcha qon limfotsitlarning 70-80 % kiradi. T-limfotsitlar qonda va ko'krak qismida doimo aylanmaydi balki ikkilamchi limfoid organlarda davriy ravishda paydo bo'lib turadi. Bu hujayralar antigen yordamida faollashtirilgach

T-effektorlarga yoki xotiraning uzoq yashovchi T-hujayralariga aylanadi. Shundeiy qilib, T-hujayralar tizimi immunitet, xususan V-limfotsitlar uzun mas'ul bo'lgan boshqa tipdagi hujayralar vazifasini boshqaradi. T-xotiraning uzoq yashovchi (oylar va yillar) hujayralar qonda aylanadi va T-limfotsitlari sifatida namoyon bo'ladi; ba'zi hollarda ular antigenni hatto birinchi kontaktdan so'ng yillar o'tsa ham tanib oladi. Bu antigen bilan takroran uchrashganda ular ikkilamchi shu reaksiya davomida ko'psonli T-effektorlar tezlik bilan hosil qilinadi.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish har xil yo'nalishlarda olib borilishi lozim. Bu bir tomondan, talabalar va kattalarga sog'lom turmushga oid ma'lum bir tibbiyot va gigienik bilimlarni berishga, ularga sog'lom turmush tarzini organizm rivojiga qanday ta'sir etishi haqidagi tasavvurlarning uyg'onishiga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, ta'lim tarbiyada gigienik qoidalarga amal qilishga, o'zini va yon atrofdagilarni sog'lig'ini asrashni kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini shakllantirishga bog'liqdir. Bu borada sog'lom turmush tarzi ommaviy axborot vositalarida, barcha tarbiya o'choqlari bilan hamjihatlikda litsey, kollejlarda keng targ'ib qilinmog'i zarur. Oliy ta'lim miqyosida, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, sog'liqni saqlash vazirligi. Ijtimoiy ta'minot va mehnat vazirligi, Respublika «Oila» Umiy-amaliy markaz, shuningdek, «Sog'lom avlod uchun», «Kamolot» yoshlar ijtimoiy harakati, «Iste'dod», «Mehr nuri», «Ulug'bek», «Nuroni», «Oydin Hayot» kabi ko'plab nodavlat tashkilotlarining mahalla bilan yaqindan o'zaro hamkorligi bo'lmog'i lozim. Sog'lom turmush tarzi — bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatni yo'lga qo'yish hamda salomatligining yuqori darajada bo'lishiga erishishni ta'minlovchi ijtimoiy hodisadir. Sog'lom turmush tarzi inson turmush sharoitlarini faol o'zlashtirish usuli bo'lib, kun tartibiga rioya qilish, faol harakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigienik qoidalariga rioya qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida ma'naviy tarbiya olish, zararli odatlardan o'zini tuta bilish demakdir.



8-rasm. To'g'ri ovqatlanish omillari.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish predmetining maqsadi va vazifalari:

- shaxs hayoti va salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarni bartaraf etish borasidagi nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni o'zlashtirishga erishish;

- kun tartibiga qat'iy amal qilish;
- muntazam ravishda chiniqib borish, faol jismoniy xarakatni tashkil etish hamda sport bilan doimiy shug'ullanishga erishish;
- to'g'ri ovqatlanish qoidalarining mohiyati va ahamiyati to'g'risidagi ma'lumotlarni puxta o'zlashtirish va ulardan amaliy faoliyatda foydalanish;
- shaxsiy salomatlikni saqlashga nisbatan mas'uliyatni qaror toptirish;
- havoda sayr qilish singari chiniqtirish usullari organizm immun tizimining faoliyatini kuchaytiradi.

Faol-harakatning organizmga ko'rsatadigan ta'sirini quyidagicha ifodalash mumkin:

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

Kun tartibiga amal qilish sog'lom turmush tarzining asosidir

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

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

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

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

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

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

- darslarni gigienik jihatdan tashkil qilinishi va o'tkazilishi;
- dars va tanaffuslar davomiyligining talabga mosligi;
- o'quv yili davomida o'tkaziladigan ta'til muddatlari va vaqtining maqbulligi;
- kun va hafta davomida o'tkaziladigan dars miqdori me'yorida bo'lishi;
- o'quv xonalarini tolalar va o'smiriarning antropometrik ko'rsatkichlarini o'lchash uchun lozim bo'lgan jihozlar bilan ta'minlanishini uyushtirish;
- ovqatlanish va oshxona bloklari, oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash, ularning sifati hamda kalloriyasi ustidan joriy nazoratni tashkil etish;
- umumiy ta'lim maktablari, akademik litsey, kollejlarda sanitariya-epidemiologiya tartibiga rioya qilish va sanitariya-gigiena talablarini bajarish, xonalar yorug'ligini ta'minlash, vaqti-vaqti bilan shamollatib turish hamda maktab mebellarining to'g'ri tanlashni joriy etish.

Sog'lom turmush tarzining omillaridan biri - to'g'ri ovqatlanish hisoblanib, u inson salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Ovqatlanish gigienasi - bolalar organizmining oziq-ovqat mahsulotlariga, vitaminlarga, mikroelementlarga bo'lgan ehtiyoji, ovqatdan zaharlanish va uning oldini olish yo'llari, ovqatlanishning buzilishi, ortiqcha vaznning salomatlikka ta'siri - ovqatlanish madaniyatiga ega bo'lishning asosidir. Ta'lim-tarbiya jarayonida aqliy va jismoniy mehnatni gigienik talablar asosida to'g'ri rejalashtirish - dam olishni to'g'ri tashkil etish, uyqu gigienasiga rioya etish, bola uyqusining buzilishi va uyqusizlikning oldini olish, bolalar harakat rejimi va salomatligiga e'tibor berish, o'quv ishlarining gigienasi -charchash va o'ta charchashning oldini olish, qalb masalalarga e'tibor qaratiladi.

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

o'z turar joyini toza tutish va boshqalarda shaxsiy gigiena masalalariga amal qilish shular jumlasidandir. Shuningdek:

- Badan terisi va og'iz bo'shlig'ini parvarish qilish.
- Chiniqtirish va jismoniy tarbiya.
- Kundalik rejimning gigienik asoslari.

Kiyim-bosh gigienasi ham shaxsiy gigienaning asosiy mezonlari hisoblanadi.

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

Atrof-muhitning inson salomatligiga ta'siri

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

Zardushtiylik dinining muqaddas kitobi «Avesto»da bu borada ilgari surilgan fikrlar. ayniqsa, diqqatga sazovordir. Asarning e'tiborga loyiq yana bir jihati shundaki, unda sanitariya masalalari xususida so'z yuritilar ekan, atrof-muhit ozodaligiga erishish yo'llari ko'rsatib beriladi. Axlatlarni berkitish, ifloslangan joylarni tuproq. tosh yoki kul bilan ko'mib tashlash. Shu yo'l bilan mikroblar o'ldirilgan va kamaygan. Ularni olov, issiqlik va sovuqlik vositasida yo'qotish «Avesto»da eng samarador poklovchi va havfni bartaraf etuvchi vosita sifatida e'tirof etiladi. Olov bilan xatto kiyim-kechaklar zararsizlantirilgan. Kimyoviy yo'l, kul, sirka, sharob, turli giyohlar, isiriq piyoz, aloe va boshqalarni tutatish yoki ularning suvini tomizish bilan ham turli mikroblar o'ldirilgan.

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

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

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

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

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

- tabiiy omillarning sog'liqqa ta'siri. Ekologik omillar va kasalliklarning tarqalishi;
- odamning xo'jalik faoliyatiga bogliq holda tabiiy muhitning o'zgarishi;
- atrof-muhitning qishloq xo'jaligi va sanoat chiqindilari bilan ifloslanishi.
- Transport atrof-muhitni ifloslantiruvchi omil ekanligi;
- tabiatni muhofaza qiluvchi jamoat tashkilotlari, ularning vazifaslari;
- tabiat va odob-axloq. Tabiiy resurslardan cheksiz foydalanishning oldini olish;
- ob-havo, iqlim va ularning gigienik ahamiyati.
- atrof-muhitning inson salomatligiga ta'siri.

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

Baxtsiz hodisalarning oldini olish

Hozirgi vaqtda avtomobil transportining jadal rivojlanishi va harakat intensivligining oshishi piyodalar harakati xavfsizligini ta'minlash muammosini ilgari surmoqda. Shu munosabat bilan yo'l transporti hodisalarining oldini olish, yoshlarga yo'l harakati qoidalarini tushuntirish hamda ko'cha va yollarda intizomli yurish malakalarini singdirish muhim ahamiyatga ega. Yoshlarni ko'cha va yo'llarda, jamoat transportida intizomli bolishga o'rgatish butun o'quv-tarbiya jarayonining ajralmas qismi, o'zlashtirilgan qoidalar, belgilangan tartibga rioya qilish esa bolalarning doimiy ehtiyoji bo'lib qolishi kerak. Shuning uchun yoshlarni muntazam ravishda yo'l harakati qoidalariga o'rgatish zarur. Shu maqsadda darsda ko'chada shikastlanishning oldini olishga oid ma'lumotlar berish tavsiya etiladi. Turli xildagi shikastlanishning oldini olish ham o'qituvchi-pedagogning ishida alohida o'rin egallaydi. Bolalar uchi o'tkir predmetlardan

foydalanishda, tepalikdan chana uchishda. narvonda yurganda, ko'ngilochar o'yinlar va tomoshalar vaqtida ehtiyot bo'lish, kuyish, it qopishi, ilon-chayon kabilarning chaqishidan saqlanish yo'llarini bilishlari lozim. Ularga noma'lum narsalar (o'simlik, qo'ziqorin, poroshoklar, suyuqliklar) ta'mini nima uchun tatib ko'rish mumkin emasligini tushuntirish zarur.

O'tkir buyumlar (qaychi, vilka, pichoq, igna va hokazolar) bilan qo'pol muomala qilinsa, turli xavfli o'yinlar (pichoq sanchish, roгатka otish) vaqtida shikastlanish mumkin. Bu o'yinda bolalar bilan sodir bo'lgan ba'zi baxtsiz hodisalardan misollar keltirish zarur. Bolalar koptok o'ynashni, chana, konki, velosipedda uchishni juda yaxshi ko'radilar. Lekin, bolalar sho'xlik qilsalar, o'yin vaqtida intizomga rioya qilmasalar, o'zlariga va boshqalarga shikast etkazishlari mumkin. Shu munosabat bilan bolalarni turli o'yinlar o'ynash va vaqtni ko'ngilli o'tkazish paytida amal qilinishi lozim bo'lgan qoidalari, yo'llari bilan tanishtirish kerak.

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

Yugurib o'ynashda:

Oilada, uy - ro'zg'orda:

Cho'milishda:

Velosipedda uchishda:

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

- terlab turgan vaqtda sovuq ichimliklar ichmaslik va muzqaymoq emaslik:
- muz ustida o'tirmaslik;
- issiq turib suvga tushmaslik;
- sovuq turib belgilari (yuzning rangsizlanishi, lablar qurishi, etning jimirashishi) paydo bo'lishidan oldin cho'milishni to'xtatish;
- sovuq nam bosgan xonalarda yoki nam sovuq havoda sayr qilganda qattiq gaplashish;
- juda ham isib ketgan xona yoki issiq vannadan sovuqqa chiqmaslik.

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

Gigienik va jinsiy tarbiya

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

Jinsiy tarbiya, xususan yoshlarni bo'lg'usi oilaviy hayotga tayyorlash masalasi juda murakkab masaladir. Bu masala keng ko'lamdagi hodisalarni o'z ichiga oladi, unda his-tuyg'ular, onga, jamiyat belgilagan odob-axloq normalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Jinsiy tarbiya masalasi tarbiyaning ajralmas qismidir. Yoshlarni jinsiy tarbiyalashda ularga oilaviy hayotga to'g'ri yo'llanma berishda avvalo ota-onalar, muallimlar, keng jamoatchilik katta jonbozlik ko'rsatishlari zarur. O'sib kelayotgan yosh avlodning, o'smirlarning sharm-hayoli, iffatli bo'lishi, odamlar o'rtasida o'zini tuta bilishi, xushmuomalaligi, pokligi, xullas, kishilarga xos hulqi kabi ajoyib fazilatlarni takomillashtirish uchun ular orasida tarbiyani to'g'ri olib borish juda muhim vazifalardan biridir. O'sayotgan yosh avlodni o'zining jinsiy his-tuyg'ularini boshqara bilishga o'rgatish esa tarbiyaning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ana shu mas'uliyatli avvalo oila, maktabgacha tarbiya muassasalari va maktab amalga oshiradi. Jinsiy tarbiya umumiy tarbiyaning tarkibiy qismi bo'lgani uchun bu masalada ota-onalar asosiy rol o'ynaydilar. Pedagoglar va vrachlar bu borada ularga yordam berishlari kerak. Jinsiy tarbiyada bir qator masalalar borki, ularni tibbiyotchilar ishtirokisiz hal qilib bo'lmaydi. Bular yoshga xos gigiena xususiyatlarini belgilash, tegishli gigienik sharoitlar yaratish, ba'zi kasalliklar va salomatlik uchun zararli odatlarning oldini olish va hokazolardir. Oilada to'g'ri kun tartibining o'rnatilishi jinsiy tarbiyada ham katta ahamiyatga ega. Takasaltanglik, ishyoqmaslik, bekorchilik, oliftagarchilik yigit-qizlarning har xil bo'lmag'ur uchrashuvlariga sabab bo'lishi mumkin. Gigiena, sanitariya masalalari, shuningdek, o'g'il va qiz bolalarning o'zaro munosabatlari asoslari bilan bog'liq bo'lmagan axloqiy masalalar, bo'lajak oilaparvar kishi xususiyatlarini tarkib toptirish, «erkin muhabbat» nazariyasi va axloq qoidalariga xilof bo'lgan boshqa nazariyalarga murosasizlikni tarbiyalash haqidagi bilimlar - «Gigienik va jinsiy tarbiya», «Oilaviy hayotga tayyorlash» dasturlarida o'z ifodasini topgan. Bu kurslarning vazifasi talabalarga faqat zarur ma'lumotlar berish, ularda gigienik malakalar hosil qilish emas, balki yosh avlodning ongiga sog'lom turmush tarzi tushunchalarini singdirishdan iboratdir. Gigienik tarbiya biror maqsadga qaratilgan holda, bolalarning yoshini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Gigienik tarbiyaga quyidagi talablar quyidagilardan iboratdir:

- darslarda olingan sog'liqni saqlashga doir bilimlarni mustahkamlash, kengaytirish va chuqurlashtirish;
- yoshlarni sog'liqni saqlash sohasidagi eng muhim voqea va erishilgan yutuqlar bilan tanishtirish, biologiya sohasidagi bilimlarga qiziqish uyg'otish;

yoshlarning sanitariya mustaqilligini rivojlantirishga, turmushda va mehnatda sanitariya madaniyatini, sog'lom turmush tarzini shakllantirishni amalga oshirishga yordam berish. Gigienik va jinsiy tarbiyani gigienik odatlarga jalb qilish, o'quvchilar bilimi va mehnatsevarligini oshirish hayotga to'g'ri qarashlarini shakllantirish, shaxsni jamiyatda, jamoada yurish-turish va etiket qoidalari asosida tarbiyalash asosida amalga oshiriladi.

O'sib kelayotgan yoshlarga jamiyatda o'z o'rnini topib, uni boshqarish, o'z taqdirini hal qilish va fikrini amalga oshirishda gigienik ta'm berishning ahamiyati. Ularni har tomonlama sog'lom qilib, o'z salomatligi qadriga etishlariga bo'lgan mas'uliyatini kuchaytirish, gigienik tayyorgarlikni oshirish zarurligini aniqlash va unga sharoit yaratish usullarini o'rgatish. Jinsiy tarbiyani amalga oshirish maqsadida qizlar bilan «Qizlar gigienasi», o'g'il bolalar bilan «Yigitlar gigienasi» asosida bilim berish, maqsadga muvofiqdir. Teri tanosil kasalliklari haqida tushuncha. XX-asr vabosi nomini olgan dahshatli kasallik OITS(orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi)haqida umumiy ma'lumot va uning inson salomatligiga ta'siri haqida keng tushunchalar berish bilan birgalikda ularni ogoh bo'lishga chorlash zamirida yoshlar, ongida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Mavzunio'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning “Valeologiyaasoslari faninig o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, virtual stendlardan foydalaniladi. Fanning o'qitish turlari qo'llanmada ko'rsatilgan mavzular ma'ruza, amaliy mashg'ulotlar shaklida olib boriladi. SHuningdek atroflicha bilim olishni ta'minlash maqsadida talabalarga mustaqil ish mavzulari ham beriladi. Fanni zamonaviy pedagogik uslublar –“Insert” “Klaster”, “Aqliy hujum”, “BBB” jadvali tarzida o'tish ham ko'zda tutilgandir. Ma'lumotlar ko'rgazmali o'quv qurollari, kodoskop, multi-media, mikroskop, total yordamida olib boriladi. Ma'ruza, seminar va amaliy darslarida mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

**Inson salomatligi, sog'lom va kasal organizm xaqidamavzusiga
qo'llanilgan texnologiya.**

“BBB”-jadvalinilo'ldirishuchuntavsiyalar

1. Tayanch ibora va tushunchalar bilantanishibchiqing.

2.

BBBjadvalinilo'ldirishuchuntayanchiboravatushunchalarningtartibraqamidanfoydalaning.

Bilaman	Bilmoqchiman	Bilib oldim
1	2	3

--	--	--

Tayachibora vatushunchalar.

1.	Salomatlik.
2.	Turmush tarzi.
3.	Salomatlik kodeksi.
4.	T-limfotsitlar
5.	latent yoki yashirin davr;
6.	Immunitet;
7.	kasallik avj olgan davr;
8	kasallikni tugallanish, tuzalish davri
9.	Kundalik rejimning gigienik asoslari
10	Chiniqtirish va jismoniy tarbiya
11	genetik - geneotip,
12	irsiy "nuqsonlak
13	Yugurib o'ynash.
14	Velosipedda uchish.
15	Jinsiy tarbiya
16	Takasaltanglik, ishyoqmaslik, bekorchilik

Glossarii

1. Inson salomatligi- inson kamolotining munim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, inson shaxsining hech kim daxl qila olmaydigan huquqi, muvafaqqiyatli ijtimoiy va iqtisodiy rivojining shartidir.

2. «Salomatlik - bufaqatginakasallikvajismoniynuqsonlardanholibo'lishemas, balkito'liqjismoniy, ruhiyvaijtimoiyrivojlanganlikdir»

3.Atrofiya -organlar va to'qimalar funktsiyalarining pasayishi va hajminingkichayishi.

4.Gipertrofiya - hujayralar soni yoki hajmining ortishi natijasida organning kattalashuvi.

5.Immunitet (iotincha immunitas - bir narsadan ozod bo'lish) -organizmning genetik begona ma'lumotlarmi tashuvchi modda yoki mavjudodlardan himoyalanishi.

6. Antropometriya- odamning geometrik va fizikaviy ulchamlari.

NAZORAT SAVOLLARI:

1. Salomatlik nimalarga bog'liq?
2. Atrof-muhitning inson salomatligigata'siri deganda nimani tushunasiz?
3. Individual salomatlikni tushuntirib Bering?
4. Inson salomatligiga ekologiya ta'siri?
5. Gipertrofiya nima natijasida kelib chiqadi?
6. Immunitet turlarini sanab bering?
7. Baxtsiz hodisalarning oldini olish uchun nimalarga amal qilish kerak?
8. Chiniqtirish vajismoniy tarbiya masalalari?
9. Antropometriya- odamning geometrik va fizikaviy ulchamlarini aytibbering?
10. Gipotoniya tushunchasini izohlab Bering?

Testlar

1. Antropometriya suzini izoxlang?

- A)odam kon bosimini ulchash
- B)odamning kurish kobilyatini tekshirish
- V)odamning eshitish kobilyatini tekshirish
- *G)odamning geometrik va fizikaviy ulchamlari

2.Gipodinamiya suzini izoxlab bering?

- A)inson xarakat kobilyatining oshib borishi
- B)jismoniy bakuvvatlik
- *V)inson xarakat faolligining cheklanganligi.
- G)insonning kasallanishi

3.Inson xayotining kaltis davrlari nechaga bulinadi?

- A)6
- B)5

*V) 4

G)7

4.Talaba bir kecha kunduzda kancha energiya sarflaydi?

A)4200kkal

*B)2800-3200 kkal

V)2500 kkal

G)5000kkal

5. Salomatlikni mustaxkamlashning noan'anaviy vositalarini belgilab Bering?

A) soglomashtiruvchi yurish va yugurish

B) umurtka pogonasi soglomashtiruvchi mashklar.

V)gimnastik skameykada bajariladigan mashklar, xitoycha sigun terapiya

*G)barcha javoblar tugri.

6.Valeologiya deganda nimani tushunasiz?

*A)biosferaning salomatligi xakidagi ta'limotni.

B)inson salomatligi xakidagi ta'limotni

V) xayvonot olamidagi ta'limotni

G) usimliklar dunyosidagi ta'limotni.

7. Turmush tarziga ta'sir kursatuvchi omillar?

A)moddiy va ma'naviy xolat

B)odamlarning yashash sharoitlari

V)inson salomatligi

*G)barcha javoblar tugri

8. № 5-stolparxezikanday kasallikka chalingan bemorlarga tavsiya etiladi?

*A) jigar va ut pufagi kasallangan bemorlarga

B) Saraton kasalligiga

V) Brutsellyoz kasalligiga

G)bronxit kasalligiga.

9. Organizm ichki muxiti deganda nimani tushunasiz?

A)ichki organlarni

*B)kon, limfa, orka miya suyukligini

V)tukima , muskul, xujayra

G)tanada sodir buladiganuzgarishlar.

10. Gipotoniya suzini izoxlang?

A)tana xaroratining kutarilishi

B)konda kand mikdorining kupayishi

*V)kon bosimining pasayishi

G)tana xaroratining pasayishi

Masalaning echimini toping?

Bu kasallik tanqisligi to'g'risidagi tushunchalar birinchi marta 1754 yili Deni Didro ensiklopediyasida qayid etilgan. Ushbu muammoni matbuot, radio orqali e'lon qilinibboriladi. Bu mikroelementtanqisligi natijasidatoliqish, hotiraning pasayishi, depressiya-tushkunlik, tez-tezshamollash, sochningto'kilishi, tirnoqlarningsinishi, teridagi yaralarning sekin bitishi, vazinning ortib ketishi holatlari yuzaga keladi. Bu bez gipofunksiyasida, katta yoshdagi insonlarda kasallik sodir bo'lib, bemorda homsemizlik, bo'yni o'smay qolishi, moddalar almashinuvining buzilishi, teriquruq va dag'al bo'lishi, psihik faoliyat buzilishi kuzatiladi.

Adabiyotlar:

1. Брехмен И.И. Валеология-наука о здоровье. Масква,1990.
- 2.Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье.-М.: Физкультура и спорт,190, Сю108.
- 3.Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. –М. : Флинта, Наука. 2006.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. Учебник для вузов.Москва, 2010.
- 5.Зайцев Г.К. Зайцев А.П. Валеология. Култура здоровья. Книга для учителей и студентов педагогических специальностей. Самара, 2003 г.
6. Q.Sodiqov “Sog'lom turmush tarzini shakllantirish” o'quv qo'llanma. 2007. (INV-011463)

Elektron ta'lim resurslari

- 1.<http://www.chat.ru/~dronisimo/homepage1/anatom1.htm>-Biologiya.
- 2.<http://www.informika.ru/text/database/biology/> - Biologiya, obuchayushaya entsiklopediya:

III-BOB: Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlar.

Annotasiya:

Talabalarga STT haqida tushuncha berish. STT ning maqsad va vazifalari haqida ma'lumot berish. STT va uning tarkibiy qismlarihaqida tushuncha berish. Umumiy va shaxsiy gigiena haqida tushuncha berish. Inson organizmiga atrof muhitning ta'sirihaqida ma'lumot berish.

Talabalar bilishlari va bajarishlari shart: STT haqida tushunchaga ega bo'ladi. STT ning maqsad va vazifalari haqida ma'lumotga ega bo'ladi. STT va uning tarkibiy qismlarihaqida tushuncha hosil qiladi. Umumiy va shaxsiy gigiena haqida tushunchaga ega bo'ladi. Inson organizmiga atrof muhitning ta'sirihaqida ma'lumot oladilar.

Mashg'ulot maqsadi.

Sog'lom turmush tarzi, uning tarkibiy qismlari: kuntartibi; ekologik gigiena; psixologik gigiena; jinsiy gigiena; faolxarakat; zararli odatlardan saqlanish haqidagi bilimlarni shakllantirish.

O'qitish uslubi va texnikasi: "Aqliy hujum", taqdimot, videorolik namoiyishi, "keys"metodi, ssenariyli o'yin, test.

O'qitish vositalari: Proektor, tarqatma materiallar, kompyuter, qog'oz va qalam, doska va bo'r.

Mavzu № 3 Sog'lom turmush tarzi va uni tashkil etuvchi tarkibiy qismlar.

Inson salomatligini saqlash va mustahkamlash, qolaversa, uzoq umr ko'rishning yagona yo'li sog'lom turmush tarsi ekanligi endilikda hech kimga sir emas.

Sog'lom turmush tarzinini saqlab qolish bugungi globallashayotgan, kishilar tafakkurida o'zgacha qarashlar sodir bo'layotgan murakkab bir davrda o'ta muhim masala hisoblanib, kelajak avlodni ham jismonan ham ma'nan barkamol qilib tarbiyalashni taqozo etadi.

Salomatlik har bir inson uchun bebaho boylik sifatida jamiyat ijtimoiy-

iqtisodiy rivojlanishining muhim shartlaridan biri. Darhaqiqat, Butun jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ta'rifiga ko'ra: "Salomatlik– kasallik, biror nuqsonlarning yo'qligi emas, balki jismoniy, aqliy (ruhiy) va ijtimoiy xotirjamlikdir". Salomatlikni har qancha moddiy boylik va mablag' evaziga sotib olib bo'lmaydi. Inson mustahkam salomatlikka ega bo'lgandagina baxtli yashashi mumkin. Sog'lom turmush tushunchasi insonlarning jismonan sog'lomligi bilan birga uning ruhiy- ma'naviy sog'lomligini ham ifodalaydi.

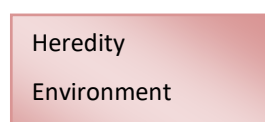
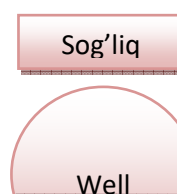
Sog'lom turmush tarzi – bu faol mehnat, kuchli jismoniy va ruhiy holat, o'ta xavfli va zararli ta'sir ko'rsatuvchi omillarni yenga oladigan, yetuklikka intiluvchan shaxsning shakllanish jarayonidir

Sog'lom turmush tarzi – inson turmush sharoitlarini faol o'zlashtirish usuli bo'lib, kun tartibiga rioya qilish, faol harakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigienik qoidalariga rioya qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, zararli odatlardan o'zini tuta bilish demakdir (1-shakl)



1-Shakl STT tarkibiy qismlari.

Healthy lifestyles	ЗОЖ	STT
Regular physical activity	Регулярная физическая активность	Muntazam jismoniy faollik
Eating well	Правильное питание	To'g'ri ovqatlanish
Managing stress	Управление стрессом	Stressdan saqlanish
Avoiding destructive habits	Как избежать разрушительных	Zararli odatlardan o'zini saqlash



Sog'lom turmush tarzi ¹

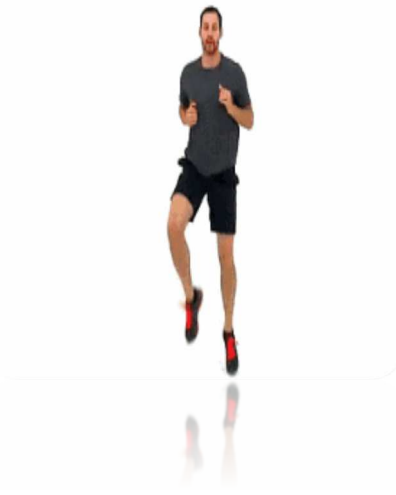
Faol harakat, kun tartibi, faol xarakatning organizmga ta'siri:

- shaxs xayoti va salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarni bartaraf etish borasidagi nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni o'zlashtirishga erishish;
- kun tartibiga qat'iy amal qilish;
- muntazam ravishda chiniqib borish, faol jismoniy xarakatni tashkil etish xamda sport bilan doimiy shug'ullanishga erishish;
- to'g'ri ovqatlanish qoidalarining mohiyati va ahamiyati to'g'risidagi ma'lumotlarni puxta o'zlashtirish va ulardan amaliy faoliyatda foydalanish;
- shaxsiy salomatlikni saqlashga nisbatan masuliyatni qaror toptirish;
- atrof-muhitni muxofaza qilish, ekologik madaniyat qoidalariga ega bo'lish;
- turli xildagi jaroxatlanish va baxtsiz hodisalarnig oldini olish layoqatiga ega bo'lish;
- salbiy odatlarni o'zlashtirish (tamaki maxsulotlarini chekish, narkotik moddalar va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish)ning rag'batlari yuzaga kelmasligini ta'minlash;

- jins sifatida to'g'ri tarbiyalanish, shaxsiy gigiena qoidalaridan xabardor bo'lish va ularga og'ishmay amal qilish;
- o'zida yuksak axloqiy sifatlar, kuchli va mustaxkam irodani xosil qilishga erishish, shuningdek, psixogigiena talablariga amal qilish;
- xayotning umumiy falsafasi – turmush muammolariga qarshi kurasha olish, milliy istiqlol g'oyasi va mafkura tamoyillariga zid bo'lgan aqidalarga qarshi immunitetni xosil qilish yo'lida nazariy va amaliy faoliyatni tashkil etish va xokazolar (A.Isimova, 2004) dan iboratdir.

“Xalq sog'lig'ini mustaxkamlash muxim vazifalardan biridir, yosh avlodning sog'lig'i xaqida qayg'urish xam davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bularning, yosh avlodning sog'lig'iga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni bilishni, talabalarda sog'lom turmush tarzining shakllantirishning metodologik, psixologik, pedagogik, tibbiy va gigienik asoslarini yaratishni taqozo etadi”,

Faol xarakat bilan bog'liq xayot kechirish. chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish - sog'lom turmush tarzining muhim omillari. Insonning sog'lom turmush kechirishida faol harakat, ya'ni chiniqish asosiy o'rinni egallaydi.



1-2 rasm. Faol harakatning turlari.

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

moddalar almashinuvining idora etilishida mushak faoliyati birinchi o'rinda turadi. **Gipodinamiya.** (yunoncha**hipo**-kam, past va **dinamis**-harakat) mushaklarning yetarli ishlamasligi, qisqarish kuchining kamayib ketishi bo'lib, odatda doimo o'tirib ishlash, kam harakatlilik, umuman mushaklarga tushadigan og'irlikning kamayib qolishi tufayli kelib chiqadigan gipokineziya, ya'ni inson harakat faoliyatining susayishi bilan birga davom etadi. Odam uzoq vaqt kasal bo'lib yotganida ham gipodinamiya kuzatiladi. Hamma ham sog'lom, tetik va baquvvat bo'lishga, o'z yoshligi, husni hamda ishchanlik qobiliyatini saqlashga harakat qiladi. Bunga erishishning asosiy omillaridan biri jismoniy harakat sanaladi.

“Jismoniy faollik yirik muskul harakati: sport, raqs, o'yinlar, ish, hayot yumushlari va baquvvatlik uchun qilinadigan mashqlarni tasvirlash uchun foydalaniladigan umumiy atama hisoblanadi. Bu mashq va jismoniy faoliyat so'zlari ko'pincha takror o'qishni kamaytirish, qiziqarliroq o'tish maqsadida bir-birini o'rnini bosa oladi.

Sog'lom turmush tarzining salomatlikka ta'siri , nosog'lom turmush tarzi , surinkali diabet saraton , yurak kasalliklari kabi kasalliklarni asosiy sabablaridan biridir . Sog'lom turmush tarzi insonda o'zini tetik his qilishga yordam beradi ”².

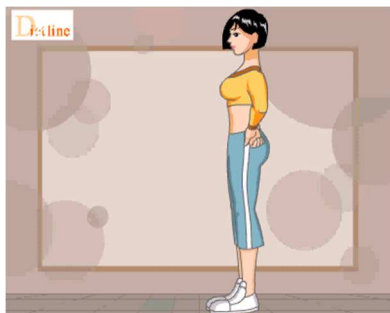
Buyuk hakim Abu Ali ibn Sinoning: «Badantarbiya - sog'liqni saqlashda ulug'vor usuldir», degan o'giti har bir insonning hayotiy shioriga aylansa, kishi hech qachon kasallikka chalinmaydi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish o'sib kelayotgan avlodni barkamol bo'lib voyaga yetishi, shu bilan birga, ularning bo'sh vaqtdan unumli foydalanishiga imkon beradi. Inson organizmi tashqi muhit bilan uyg'un, bir butun holda rivojlanadi. Ushbu uyg'unlik, shuningdek, barcha a'zolar faoliyatini markaziy asab tizimi boshqarib turadi. Doimiy, uzluksiz ravishda bajariladigan jismoniy harakat kishi sog'ligiga yaxshi ta'sir etadi: modda almashinuvi yaxshilanadi, organizm to'qimalari oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi, parchalangan moddalar organizmni tezroq tark etadi.

Ertalabki badantarbiya mashg'ulotlari bilan barcha yoshdagi kishilar shug'ullanishi mumkin. Mashg'ulotlar uzluksiz, doimiy ravishda bajarilgandagina ijobiy natija beradi. Uzoq muddatli tanaffus esa oldingi mashg'ulotlar ta'sirining pasayishiga olib kelishi mumkin. Demak, o'z organizmini chiniqtirish, mehnat unumdorligini oshirish, sog'liqni mustahkamlash asosida uzoq umr ko'rishni istagan har bir kishi doimo jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi, shuningdek, kundalik faoliyatini muayyan tartib asosida olib borishi zarur.



3- 4 -5 rasm



6-7 rasm. Jismoniy mashg'ulot turlari.

Aslini olganda, harakat uchun energiya zarur, energiya esa oziq-ovqat mahsulotlari yog' va uglevodlarni qayta ishlash yo'li bilan olinadi. Harakat nafas, qon tomirlari, ovqat hazm qilish, qon ishlab chiqarish tizimlarini takomillashtirishga yordam beradi.

Faol jismoniy harakat qiladigan kishilar ruhi yengil, tetik, quvvatga to'lgan, dili ravshan, kayfiyati yuqori va barqaror bo'ladi. Jismoniy mashqlarni bajarish natijasida organizmning himoya tizimi yaxshi rivojlanadi. Shu o'rinda fiziolog-olimler tomonidan 200 nafardan ortiq kishi ishtirokida o'tkazilgan tadqiqot natijasini misol sifatida keltirish mumkin. Jismoniy mashqlar bilan doimiy ravishda va izchil shug'ullanuvchi kishilarning his-tuyg'ulari darajasini aniqlash maqsadida o'tkazilgan mazkur tadqiqotning ko'rsatishicha, tajribada ishtirok etganlarning 72 foizi o'zini juda baxtiyor deb hisoblaydi. Buning sababi sifatida ular aynan uzluksiz ravishda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishini qayd etadi.

Bolalik, o'smirlik davridan boshlangan chiniqish mashg'ulotlari, ayniqsa, foydalidir. Har bir kishi o'z organizmini mustahkam rejimga o'rgatishi zarur. Badantarbiya, ochiq toza havoda sayr qilish, sport o'yinlari kabi chiniqtiruvchi mashg'ulotlar bilan shug'ullanish uzoq umr ko'rish va salomatlikni ta'minlovchi omillardandir.

Jismoniy harakat sog'liq va hursandchiligimizning muhim qismi sifatida

qaraladi. Har bir inson tanasining faol ish bajarishi uchun jismoniy xarakt bilan shug'ullanishi kerak. Jismoniy sog'lom bo'lishning 3-asosiy tarbiyaviy qismi :

1. Chidamlilik
2. Kuch
3. Egiluvchanlik

Jismoniy harakat tananing tabiiy ta'minlash va sog'lomlashtirish tizimini kuchaytirish uchun muhim .³

Bundan tashqari, bizning nisbatan issiq iqlim sharoitimizda no'anaviy usullar bilan ham organizmni chiniqtirish maqsadga muvofiqdir. Xususan, turli xil oyoq vannalari, tuz va tosh yo'lakchalarida yurish, shuningdek, uyqudan oldin va keyin ochiq havoda sayr qilish singari chiniqtirish usullari organizm immun tizimining faoliyatini kuchaytiradi.

Bir so'z bilan aytganda, salomatlik odamning ruhiy sokinligi va tashqi muhitning zararli ta'sirlariga qarshi tura olish qobiliyatidir. Chiniqish esa organizmni suv, quyosh va havo ta'sirida sekin-asta moslashtira borish mexanizmi sanaladi. Sog'lom turmush kechirish uchun, albatta, organizmni turli tabiiy muhit sharoitlarida chiniqtirish lozim. Buni, ayniqsa, yoshlarimiz ongiga singdirish zarur. Zero, bolalik, o'smirlik davridan chiniqish bir umr sog'lom yashash, uzoq umr ko'rish garovidir.



8-rasm. Faol xarakat.

Faol-harakatning organizmga ko'rsatadigan ta'sirini quyidagicha ifodalash mumkin:

- yurak-qon-tomir funktsiyasi faollashadi;
- nafas olish yaxshilanadi;
- suyaklar mustaxkamlanib, muskullar kuchli bo'ladi, bo'g'inlarning xarakatchanligi ortadi;
- ovqatning yaxshi hazm bo'lishi ta'minlanadi;

³ Section 1 Lifestyles for Health , Fitness , and Wellness

- ayirish organlarining faoliyati yaxshilanadi;
- asab tizimi mutahkamlanadi. Bular esa markaziy nerv tizimida bo'ladigan qo'zg'alish xodisalarining muvozanatini bir me'yorda saqlashda katta ahamiyatga ega;
- inson psixologiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi;
- qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi va hokazolar.

Turmush tarzining asosi.

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

Ibn Sinoning fikricha, jismoniy mashqlarga kirisha turib, ikkita shartga amal qilish lozim: birinchidan, badan toza bo'lishi kerak, ikkinchidan, iste'mol qilingan ovqat hazm qilinishi lozim. Jismoniy mashqlarni bajarishni, ayniqsa kuchli jismoniy mashqlarni och qorin paytida boshlash tavsiya etilmaydi, chunki ular «kuchni yo'qotadi». Jismoniy va gigienik tavsiyalar bolalar uchun, yigitlar va «yoshi o'tib qolgan» kishilar uchun juda oqilona va maqsadga muvofiq bo'ladi.

Bolaning tug'ilishidan tortib to yigitlik paytigacha va voyaga etishi davrigacha jismoniy rivojlanishini yorita turib, Ibn Sino chaqaloqni parvarish qilish, uni ovqatlantirish, cho'miltirish, uxlatish qoidalarini, inson organizmiga quyosh, havo, suvning ta'sir etishini batafsil ta'riflaydi, sezgi a'zolari (ko'rish, eshitish, tuyish) rivojlanishi uchun jismoniy mashqlarning foydali ekanligiga ishonтиради. Bolalik va yigitlik davrlari o'rtasida o'smir katta kuch xarajatlari, ko'p energiyani talab etmaydigan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi lozim. Ushbu mashqlar bolaning o'sishiga va uning mushaklarining mustahkamlanishiga yordam berishi kerak. Ibn Sino organizmni chiniqtirishga va tabiatning tabiiy kuchlari - havo, suv va quyoshdan jismoniy mashqlar bilan birgalikda foydalanishga katta ahamiyat bergan. Ibn Sinoning fikricha, inson organizmini chiniqtirish toza havoda ko'p bo'lgan holda, havo vannalarini erkin harakatlar, sayr qilish, o'yinlar, jismoniy mashqlar bilan qo'shib borganda amalga oshiriladi. U yosh yigitlar va keksa kishilarning organizmini chiniqtirish badanni suv bilan artish, hammomda cho'milish sifatida o'tkazilishi mumkin, deb hisoblagan. Shunday qilib, Ibn Sino tibbiyotning o'z tushunchasini qat'iy asoslab bergan holda birinchi diqqat markaziga sog'liqni saqlashni olg'a suradi, uning fikrlari va qarashlari ko'p jihatdan zamonaviy tibbiy fan va amaliyotning

vazifalariga hamohangdir.



9- 10 rasm. Bolalar gigienasi.

Ekalogiya Inson o'z atrofini o'rab olgan tashqi muhit bilan doimo munosabatda boladi. Suv, havo, o'simliklar, hayvonot dunyosi, oziq-ovqat mahsulotlari, yashash joyi, shovqin, tebranish, radiatsion nurlanish, turli dori vositalari, biologik profilaktik preparatlar, zamonaviy havo laynerlari, qishloq ho'jaligi zararkunandalariga qarshi ishlatiladigan hilma-xil zararli kimyoviy moddalar va boshqalar odam atrofini o'rab olgan muhitdir. Bu omillar insonning jismoniy va ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir etadi. Shu bilan bir qatorda ijtimoiy muammolar ham kishilar sog'lig'iga ta'sir qilishi mumkin. Atrof-muhitning ifloslanishi tufayli biosferada ko'payib borayotgan mutagen (onkogen, teratogen) omillar ta'siri nasldan-naslga o'tuvchi irsiy kasalliklar ko'payishiga sabab bo'ladi.

Tabiat nihoyatda go'zal, uning insoniyat uchun marhamati keng. Tabiat hayot onasi, deb bejiz aytilmagan. Ukishilarni kiyintiradi, to'ydiradi, nafas olish uchun kerak bo'lgan havoni, hayot uchun zarur bo'lgan suvni tozalab beradigan nafas olami dilga huzur bag'ishlaydi. Bugungi kunda insoniyatni xavf ostida qoldirayotgan hodisalardan biri ekologik vaziyat hisoblanadi. Ma'lumki, fan-texnika taraqqiyoti birinchi navbatda ishlab chiqarishni tubdan o'zgartirib, sanoat mahsulotlarini ko'plab yetkazib berishda muhim omil vazifasini o'taydi. Ayniqsa, fan va texnikaning beqiyos rivojlanishi mehnat sharoitining tubdan o'zgarishiga sabab bo'lmoqda. Bunday taraqqiyot xoh sanoatda, xoh xalq xo'jaligining turli sohalarida bo'lsa-da, insonni o'rab turgan atrof muhitning bir qadar buzilishiga va o'z navbatida, aholi turli qatlamlarining salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishida namoyon bo'lmoqda. Hattoki, genofondini o'zgartirishigacha olib bormoqda. Insonning tabiiy boyliklardan o'ylamay-

netmay ortiqcha foydalanishi oqibatida sayyoramizning qiyofasi borgan sari o'zgarib, o'rmonlar yo'qolib, o'simlik va hayvon turlari kamaymoqda, foydali qazilmalar tugab bormoqda. Suv havzalari, tuproq va atmosfera havosining tobora ifloslanib borishi, turli xo'jalik faoliyati oqibatida paydo bo'ladigan chiqindilar va sanoat korxonalaridagi chiqindi moddalarining ortib borishi natijasida, aholini ekologik toza suv, oziq-ovqat bilan ta'minlash dolzarb muammoga aylanib qolgan. Ma'lumki, keyingi yillarda bunday ekologik holat dunyo mamlakatlarida, shu bilan bir qatorda O'zbekistonda ham e'tiborga olinib, xalqaro hamkorlikda katta ishlar olib borilmoqda. Atmosfera havosidagi zaharli omillarning tobora ko'payib borishi faqatgina inson salomatligiga ziyon yetkazib qolmasdan, balki butun tirik jonivorlar va o'simliklar hayotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatib, odamlar orasida kasalliklarning avj olishiga sabab bo'lmoqda..

Atrof muhitning ifloslanishi, undagi muvozanatning buzilishi, qolaversa, bunday ekologik o'zgarishlar inson salomatligiga juda katta ziyon yetkazmoqda. Tabiatdagi kanserogen, mutagen, allergen moddalarining tobora ko'payib borayotgani va shunga mos kasalliklarning avj olib borishi, ekologik xavf tug'dirishi shubhasizdir



11-rasm. Ekologik xavfni oldini oling.

Baxtsiz hodisalarni oldini olish.

Hozirgi kundagi kishilar o'rtasidagi o'lim va nogironlik sabablarini ko'ribchiqadigan bo'lsak, bu muammoni hozirgi kunda ham o'z dolzarbligini yo'qotmaganligini, jarohatlanish va baxtsiz xodisalar kishilar sog'ligiga jiddiy xavf solayotganligini anglash qiyin emas. Jahon Sog'liqni Saqlash tashkilotining ilmiy xulosalariga qaraganda, yo'l transport xodisalarining o'zi kishilarga o'lim xavfi bo'yicha davrimizning o'ta xavfli kasalliklari OITS, diareya va sildan ham yuqorio'rinda turadihamda muammoli masalalardan biri hisoblanadi.

Taraqqiyotning nohush oqibatlaridan va uning xavfini kamaytirish uchun inson har doim ehtiyotkorlikni qo'ldan bermasligi, mavjud texnika va mexanizmlardan hamda turmush vositalaridan xavfsiz foydalanish usullarini

o'zlashtirib olishlari lozim bo'ladi. Bu ham turmush tarzimizning muhim tomoni.



12-rasm. Baxtsiz hodisalarni oldini oling.

Zararli odatlardan saqlanish.

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

Ichkilikbozlik organizmning barcha a'zolariga salbiy ta'sir ko'rsatishi oqibatida, markaziy va periferik asab tizimi faoliyati buzilib, ruhiy kasalliklar, nevrit va boshqa kasalliklar paydo bo'lgan holda ichki a'zolar faoliyati izdan chiqadi. Ichkilikbozlik tufayli (hatto biror tasodif bilan ichilganda ham) odam ruhiyati o'zgargani bois, badmastlik holatida o'z joniga qasd qilish yoki boshqa baxtsiz hodisalar yuzaga keladi.

Spirtli ichimlikning zaharli ta'siri moddalar almashinuvi buzilishi va asab tizimi zararlanishiga olib keladi. Ko'p ichadigan odamning ko'zi xiralashib, ba'zan qulog'i ham og'irlashib qoladi. Ichkilikning me'daga ta'siri shundaki, barcha funksiyalarning buzilishi natijasida surunkali alkogol gastriti paydo bo'ladi. Ichimlik, ayniqsa, jigarga zararli ta'sir ko'rsatadi, ya'ni ruju qo'yilsa jigar sirrozi, shuningdek, alkogolizm pankreatit, qand kasalligi, stenokardiya va miokard infarkti kasalliklariga duchor bo'linadi. Mudom ichib yurganlar barvaqt qarib, nogiron bo'lib qolishadi.

Tamaki chekish – kishi sog'lig'iga jiddiy putur yetkazadigan eng zararli odatlardan biridir. Tamakining vatani Janubiy Amerika bo'lib, uni ispanlar XIV asrda Yevropaga olib kelishgan. Dastavval tamakini hidlash yoki chaynash urf bo'lgan. Bora-bora u chekiladigan bo'ldi, chunki undagi asosiy modda – nikotin kuchli ta'sir etadi. Nikotin markaziy va periferik asab tizimiga vaqtincha qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatib, arterial qon bosimini oshiradi. Mayda tomirlarni toraytiradi, nafas olishni tezlashtiradi, ovqat hazm qilish tizimining shirasini

ko'paytiradi. Nikotin bilan birga tamaki tutunidagi yonish mahsulotlari ham organizmni zaharlaydi. Shuning uchun ham chekmaydigan kishilarning chekilgan xonada bo'lishi zararlidir.

Tarkibida yonish mahsuloti bo'lgan tutun nafas olinganda arterial qondagi kislorodni kamaytirib yuboradi (kislorod tashuvchi gemoglobin o'zining kislorodni biriktirib olish vazifasini yo'qotadi). U bronxlar shilliq pardasiga ta'sir ko'rsatib, surunkali bronxit va o'pka emfizemasini keltirib chiqaradi. Tamaki chekuvchilar uzluksiz yo'taladigan bo'lib qolishadi. Chekish ko'pincha og'iz bo'shlig'i, tomoq, bronx va o'pkada xavfli o'smalar paydo qiladi. Uzoq vaqt surunkasiga chekkanlarda tez qarish holatlari kuzatiladi. Nikotin, ayniqsa, homiladorlar uchun zararli, chunki bola zaif va kasalmand bo'lib tug'iladi. Emizikli ayollarning chekishi ham bola sog'lig'iga xavfli ta'sir ko'rsatadi.

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

Narkomaniya (yunon. narke – karaxtlik, mania – telbalik, jahl, shod-xurramlik), bangilik, giyohvandlik – narkotik va narkotik ta'siriga ega moddalarni suiiste'mol qilish natijasida kelib chiqadigan kasallikdir.



13-Rasm. Chekishdan voz keching.

Kun tartibiga amal qilish sog'lom turmush tarzining asosidir. Kun tartibi – insonning dunyoga kelgan kunidan boshlab amalda bo'luvchi jarayon sanalib, shaxsning turli mazmundagi faoliyati – mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish va hokazolarning muayyan vaqtda, tartib bilan, ketma-ket bajarilishidir.



14-rasm



15 –rasm.

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

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

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

Kun tartibiga rioya qilish, jumladan, maktab va uy sharoitida o'quv mashg'ulotlari yuklamasini tartibga solishga yordam beradi, Shuningdek quyidagilarga amal qilishni taqozo etadi:

- ochiq havoda sayr qilish bilan xordiq chiqarishni keng yo'lga qo'yish;
- etarli va o'z vaqtida ovqatlanishni yo'lga qo'yish;
- higienik jihatdan to'liq, bir maromdagi uyqu;
- o'z vaqtida aqliy yuklamani jismoniy yuklamaga almashtirish;
- higienik talablarga javob beradigan holda faoliyatlarni almashtirib turish;
- mustaqil faoliyat bilan shug'ullanish.

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

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

ularning sifati hamda kalloriyasi ustidan joriy nazoratni tashkil etish;

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

Sog'lom turmush tarzining omillaridan biri – **to'g'ri ovqatlanish** hisoblanib, u inson salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. (rasm -9)



16-17 rasm. to'g'ri ovqatlanish.



18- rasm. bolalarni to'g'ri ovq

atlantirish

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.

«Kishilar o'rtasida uchrayotgan kasalliklarning 80 foizi noto'g'ri ovqatlanishdan», degan fikrni ilgari suradilar. Shuning uchun ham bugungi kunda ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish, inson kundalik turmushining eng asosiy talablaridan biri va buni sog'lom turmush tarzini tashkil etishda hisobga olmaslik mumkin emas. Sog'lom turmush tarzi asoslaridan biri bo'lgan - to'g'ri ovqatlanish zamonaviy sharoitda inson salomatligini saqlash, uning ishchanlik qobiliyatini tiklash va hayoti davomiyligini ta'minlovchi muhim shart sifatida

e'tirof etiladi. Zero, to'g'ri ovqatlanmaslik oqibatida yuzaga kelayotgan semirish kasalligi XXI asrda rivojlangan mamlakatlarni tobora ko'proq tashvishga solayotgan kasallik turi bo'lib qolmoqda. Bu kasallikning oldini olish va unga qarshi kurashishning eng samarali usuli to'g'ri ovqatlanishdir. Talabalarga to'g'ri ovqatlanish - ovqatlanish rejimiga qat'iy amal qilish ekanligini, shu sababli pedagogik faoliyatlarida talabalarning ovqatlanish rejimi to'g'risida nazariy va amaliy tushunchalarga ega bo'lishlariga ahamiyat qaratishlari zarurligini anglab olishlari kerak. Bu o'rinda ular tomonidan quyidagi ma'lumotning o'zlashtirilishi talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini samarali shakllantirishga yordam beradi. Ovqatlanish rejimi inson organizmi talab qiladigan sutkalik ratsional kaloriyaning qat'iy belgilangan muddatlarda qabul qilinishidir. Bir sutkada 4-5 soat oralig'ida 4 marta ovqatlanish bu borada belgilangan rejimning muhim sharti sanaladi, «chunki bunda hazm yo'li bir maromda ishlaydi va hazm shiralarining kuchi raso bo'lib, ovqat batamom qayta ishlanadi. Doim bir vaqtda ovqatlanganda me'da shirasi birmuncha faol ajraladi. Ratsionni quyidagicha taqsimlash maqsadga muvofiq: nonushta - 25 foiz; tushlik ovqat - 35 foiz; tolma choy (poldnik) - 15 foiz; kechki ovqat -25 foiz». 4 martalik ovqatlanish odatda kun tartibiga muvofiq belgilanadi.

Sog'lom ovqatlanishning 3 ta asosiy yondashuvi

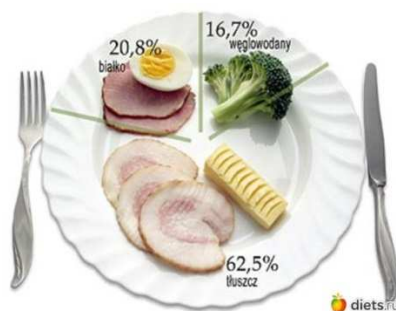
a) Balanslashgan:



b) adekvat:



v) optimal:



19-Rasm. Sog'lom ovqatlanishning 3 ta yondashuvi.

Bu kun davomida necha marotaba, qancha vaqt oralig'ida, qancha davomiylikda ozuqa mahsulotlari va taomlarini taqsimlash va iste'mol qilish bilan ifodalanadi.

Kuniga 4 marotaba ovqatlanish tavsiya etiladi :

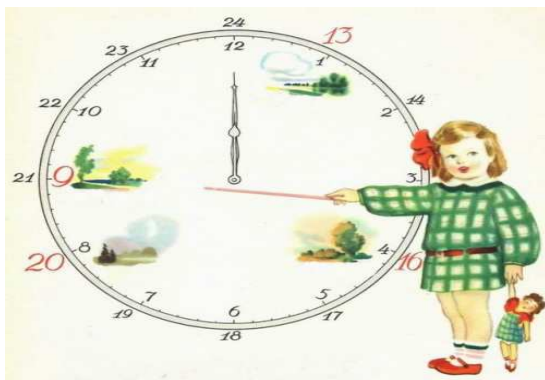
Ertalabki nonushta – 30 %

Tushlik – 40%

Kun yarmi – 10 %

Kechki ovqat – 20%

•



20-rasm

Organizm uchun ahamiyatli bo'lgan moddalarga **mineral moddalar**, vitaminlar, uglevodlar, yog'lar, oqsillar kiradi.

Ovqat turlarini tanlashda birinchi navbatda o'z sog'lig'ingizni e'tiborga oling

Agar biron-bir kasallikni boshingizdan kechirsangiz yoki qandaydir susunkali kasalliklaringiz bo'lsa, albatta vrach maslahatini oling.

Ovqat mahsulotlarining tashqi ko'rinishi chiroyli bo'lishi, uning rangi, hidi, ko'rinishidam ishtahasini ochishi lozim.

Qabul qilingan ovqat organizmda nohushlik keltirib chiqarsa, ko'ngil aynish , qusish,og'riq yoki boshqa belgilar paydo bo'lsa vrachga murojaat qilish zarur.

Noto'g'ri ovqatlanish.tufayli organizmning me'yoriy faoliyati buziladi va bu holat kasalliklar kelib chiqishiga sabab boladi. Organism yetarli darajada oziq moddalar bilan ta'minlanmasligi uning himoya hususiyatlarini pasaytirib, kasalliklar paydo bo'lishi uchun zamin yaratish bilan bir qatorda tez charchash va ish qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Bolalarning me'yorida ovqatlanmasligi o'sish va jismoniy rivojlanishni kechiktiradi

Shu bois jismoniy tarbiya o'qituvchilari talabalarni ovqatlanish qoidalari bilan tanishtirish, ularda to'g'ri ovqatlanish ko'nikmalarini shakllantirishga jiddiy e'tibor berganlari holda bu jarayonga metodik jihatdan to'g'ri yondashish malakalariga ham ega bo'lishlari zarur. Bu o'rinda talabalarga quyidagi nazariy va amaliy bilimlarga ega bo'lishlariga erishish talab etiladi:

1. Talabalarga to'g'ri ovqatlanishning inson salomatligini muhofazalashda ahamiyatini tushuntirish;
2. Asosiy oziq-ovqat mahsulotlarining kimyoviy tarkibi va kaloriyaliligi to'g'risidagi ma'lumotlarni o'zlashtirish asosida talabalar organizmi uchun talab etiladigan kunlik ratsionni belgilay olish ko'nikmasiga ega bo'lish;
3. Talabalarning yoshi va salomatligiga muvofiq sutkalik ovqatlanish rejimini belgilashda ota-onalarga metodik yordam ko'rsata olish malakasiga egalik.

Organizmni chiniqtirish- organizmning noqulay iqlim sharoitlari (havoning past va yuqori harorati, past atmosfera bosimi va boshqalar) ta'siriga chidamliligini oshirishga qaratilgan tadbirlar majmui bo'lib, u «moddalar almashinuvi jarayonlarini yaxshilaydi, asab va ichki sekretiya bezlari tizimi faoliyatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi, qolaversa, butun fiziologik jarayonlarni boshqarib turadi. Markaziy asab tizimining faoliyati o'zgarishi natijasida chiniqish jarayonida ma'lum darajada to'qima va hujayralarda ham moslashish kuzatiladi. (rasm-3) Natijada hujayra fermentlarining faolligi va fizik-kimyoviy tarkibi o'zgaradi. Sovuq yoki issiqning ko'p marta ta'sir etishi natijasida organizmning umumiy qarshiligi ortadi. Chiniqish bevosita va bilvosita ta'sir ko'rsatadi



21-rasm organizmni chiniqtirish yo'llari.

Bevosita ta'sirga quyidagilar kiradi:

- 1) sovutish muolajasi qilinganda, meteorologik omillar yoki quyosh nuri ostida ultrabinafsha radiatsiyasi ta'siri natijasida organizm chidamliligi oshadi;
- 2) chiniqish ta'sirida organizmning har xil ta'sirlarga, yuqumli kasalliklarni tarqatuvchilarga qarshi chidamliligi oshadi.
- 3) chiniqish omillari jismoniy ish qobiliyatini oshiradi, kasalliklarni kamaytiradi, sog'liqni mustahkamlaydi .

Demak, organizmni chiniqtirish quyidagi usullar bilan amalga oshiriladi:

1. havo vannasi yordamida chiniqish;
2. quyosh vannasi yordamida chiniqish;
3. suv muolajalari yordamida chiniqish;
4. jismoniy mashqlar va sport bilan muntazam shug'ullanish;
5. doimiy ravishda jismoniy mehnat bilan shug'ullanish.



22-23. rasm suv vannasi yordamida chiniqish.



24- rasm. Quyosh yordamida chiniqish.

Organizmni chiniqtirishda to'g'ri va samarali tashkil etilgan jismoniy tarbiya etakchi o'rin egallaydi. Jismoniy tarbiyaning asosiy sog'lomlashtiruvchi va tarbiyaviy vazifalariga quyidagilar kiradi:

1. sog'liqni yaxshilash, jismoniy tarbiya ishlarini yanada keng yo'lga qo'yish va organizmning atrof-muhitning zararli omillariga qarshiligynikuchaytirish;
2. asosiy harakat ko'nikmalarini shakllantirish, kuchli, tezkor, epchil va chiniqqan qilib etishtirish;
3. jismoniy va chiniqtirish mashqlari bilan doimiyshug'ullanishko'nikmalarini hosil qilish;
4. faollik, tashabbuskorlik va o'rtoqlik hislarini tarbiyalash;
5. jismoniy mashqlar va sport gigienasi qoidalari bilan tanishish;
6. jarohatlanishning oldini olish.

Talabalarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishga yo'naltirilgan pedagogik faoliyatning yana bir muhim ko'rinishi – bu talabalarda zararli odatlar (tamaki mahsulotlarini chekish, spirtli va narkotik moddalarni iste'mol qilish, betaratib jinsiy hayotni yo'lga qo'yish)ning o'zlashtirilishiga qarshi pedagogik-profilaktik ishlarni amalga oshirish hisoblanadi. (4-rasm) Maxsus tibbiy-biologik va ijtimoiy-pedagogik mazmundagi adabiyotlarda qayd etilishicha, chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, shuningdek, «narkomaniyaga qarshi kurash alohida o'ziga xos xususiyatga ega» bo'lmay, axloqiy tarbiyaning muhim tarkibiy qismi sanaladi. (5-rasm) Talabalarda zararli odatlarni o'zlashtirishga qarshi ichki immunitetni shakllantirishda «ularga zararli odatlar va ularning inson salomatligiga ta'siri to'g'risidagi ma'lumotlarni berish zarur va muhimdir, biroq eng asosiysi o'smirlarda faol ijtimoiy nuqtai-nazarni, jamoaviy yo'nalganlikni tarbiyalash, qandaydir qiziqarli ish bilan bandlikni qaror toptirish, yorqin hayotiy istiqbol va

ideallarni hosil qilish talab etiladi» .



25- rasm. Zararli odatlardan o'zini tiyish.

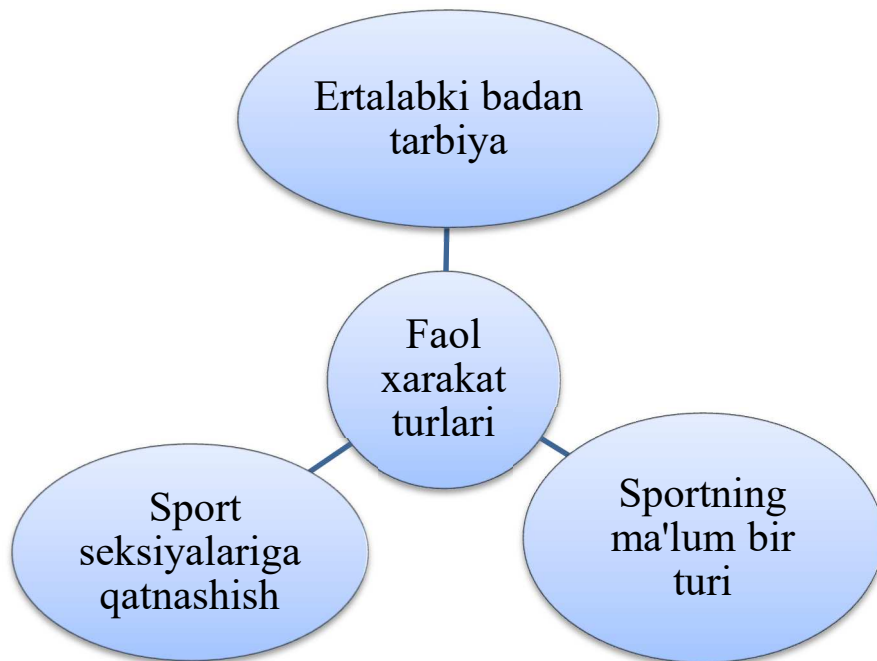
O'qituvchilar talabalarda nashavandlik holatlarining ko'zga tashlanishini baholay olishlari zarur. Buning uchun ulardan quyidagi holatlarga e'tibor berishlari talab etiladi:

1. talaba u qadar sezilarli bo'lmagan tashqi belgilarsiz notabiiy ravishda mudroq, uyquchanlik holatida yuradi; uning nutqi juda sust, noaniq bo'ladi; ba'zan yurishlari (ichib olgan kishinikiday) o'zgaradi;
2. bir-biriga qarama qarshi holat ko'zga tashlanadi: talabaning kayfiyati hech qanday sababsiz ko'tariladi; baland ovoz bilan kula boshlaydi; diqqati tez bo'linadi; harakat yoki predmetlarni aniqlay olmaydi; nutqi juda tez; suhbatdoshini tinglay olmaydi, fikrlash jarayonining buzilishi natijasida berilayotgan savollariga mutlaqo mos bo'lmagan javoblarni beradi; eng oddiy topshiriqlarni ham bajara olmaydi; yozuv jarayoni va holati buziladi; mantiqiy fikrlash imkoniyatiga ega bo'lmaydi;
3. tajang, agressiv bo'ladi, sababsiz jahli chiqadi, o'rnatilgan tartibga zid harakatlar qila boshlaydi;
4. talabaning yuzi notabiiy ravishda qizaradi, yoki aksincha, oqaradi; ko'z qorachig'lari kengayib ketadi, tashqi tomondan ko'zlari ma'nosiz, hissiz ko'rinadi;
5. ko'p holatlarda mushaklari, tomirlari hamda qorinidagi og'riqdan shikoyat qiladi; ichi buziladi; betoqat, asabiy va qo'pol bo'lib qoladi;
6. talabaning tashqi qiyofasi o'zgaradi; birdaniga ozib ketadi; ko'zlarining tagida qorayadi;
7. uzrli sabablarsiz darslarni qoldiradi, o'qish, mehnat faoliyati, to'garak va sport sektsiyalaridagi mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishi susayadi .

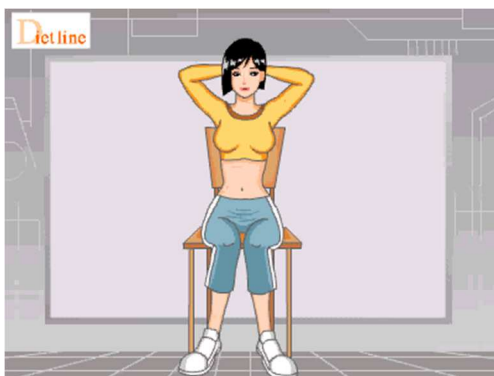
Talabaning narkotik moddalarni iste'mol qilganligini sezgan zahoti o'qituvchi

Uni vrachni oldiga yuborib, uni tekshiruvdan o'tishini ta'minlashi zarur. Vrach esa talabani narkologik dispanserga yuborish chora-tadbirini belgilaydi. Birinchi marta narkotik moddalarni iste'mol qilgan bo'lsa-da, uni profilaktik tadbirlarni olib borish rejalashtirilgan maxsus ro'yxat va nazorat ostiga olish maqsadga muvofiqdir.

Sog'lom turmush tarzi ko'nikmalariga ega bo'lishning muhim ko'rinishlaridan biri - bu turli xildagi jarohatlanish va shikastlanishlardan saqlanish ko'nikmalariga ega bo'lish hisoblanadi.



Shakl -2.



26-27 rasm. Ertalabki badan tarbya.



28- rasm. Faol harakat tuzlari

Faol xarakatning organizmga ta'siri quyidagilarda namoyon bo'ladi:

- Yurak-qon tomir funksiyasi faollashadi
- Nafas olish yaxshilaladi
- Suyaklar mustaxkamlanib, muskullar kuchli bo'ladi, xarakatchanligi ortadi
- Ovqatning yaxshi hazm bo'lishi ta'minlanadi
- Ayirish organlarining faoliyati yaxshilanadi
- Asab tizimi mustaxkamlanadi
- Qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi

Sog'lom turmush tarziga amal qilish asosida o'z sog'lig'ini saqlash ,turli zararli odatlardan o'zini tiyish salomtlk garovi ekanligini yodda tutish muhim ahamiyatga ega.

STT quyidagilarga amal qilish kerak.

- 1.Asab tizimiga ta'sir qiluvchi yuklamalrdan qochish.
2. Ko'p ovqat iste'mol qilmaslik,
- 3.Hayot tarzimizda kamxarakatlilikka yo'l qo'ymaslik..
- 4.Zararli odatlardan o'zini tiyish.(alkogol iste]mol qilmaslik, chekmaslik)
- 5.To'g'ri ovqatlanish, yog'li qo'g'irilgan ovqatlar o'zini iyish.
- 6.Shirinliklardan o'zini tiyish.
- 7.Faol xarakat bilan va badan tarbiyasi bilan shug'ullanish.
- 8.Ko'p miqdorda meva va sabzavotlrni iste'mol qilish,

Sog'lom turmush tarzinini saqlab qolish bugungi globallashayotgan, kishilar tafakkurida o'zgacha qarashlar sodir bo'layotgan murakkab bir

davrda o'ta muhim masala hisoblanib, kelajak avlodni ham jismonan ham ma'nan barkamol qilib tarbiyalashni taqozo etad.

Glossariy:

Faol xarakat – sog'lom turmush tarsi asosi bo'lib inson doimo faol xarakatlanib turishi lozim

Ovqatlanish gigiyenasi – inson ovqatlanish vaqtida iste'mol qilayotgan ozuqa gigiyenik jihatdan toza bo'lishi kerak

Mehnat gigiyenasi - mehnat qilayotgan joy toza tutilishi kerak

Kun tartibi - kun tartibiga rioya qilish sog'lom turmush kechirishga yordam beradi.

Zararli odatdan halos bo'lish – inson o'zini zararli odatdan o'zini tiyishi sog'lig'ini saqlashga yordam beradi.

Dam olish gigiyenasi- Mehnat va dam olishni rejalashtirish muhim bo'lib, sog'liqni saqlash omillaridan biri.

Nazorat savollari

1. Sog'lom turmush tarzi asoslari.
2. Salomatlikni saklash va mustaxkamlashni nazariy asoslarini shakllantirish.
3. Valeologik va gigiyenik madaniyat.
4. Kun tartibida jismoniy tarbiyaning o'rni.
5. Soglom turmush tarzini shakllantirish.
6. Soglom turmush tarzi va uning asosiy komponentlari.
7. Turmush tarzi va zararli odatlar.
8. Salomatlik va faol xarakat haqida.
9. Salomatlik va to'g'ri ovqatlanish

Nazorat testlari:

1. Salomatlik belgilarini (A), kasallikka xos belgilarni (B) va kasallik nomlarini (C) aniqlang va mos raqamlarni jadvalning "Javob" qismiga yozing .

1) terisi toza 2) terisi oqargan; 3) faol) xarakatchan: 4) nevroz: 5) angina: 6)

nevrit; 7) uyquchanlik; 8) tana xarorati me'yorda; 9) istima; 10) ishtsxsi yaxshi; 11) qon bosimi oshgan” 12. Revmatizm

1) terisi toza			
2) terisi oqargan			
3)faol xarakatchan			
4) nevroz			
5)angina			
6) nevrit			
7) uyquchanlik;			
8)tana xarorati me'yorda			
9) istima			
10) ishtsxi yaxshi;			
11) qon bosimi oshgan			
12) revmatizm			
Javob	A -	B -	C -

2. Tushirib qoldirilgan so'zlarni yozing.

Sog'lom turmush tarzi – bu faol mehnat, kuchli jismoniy va ruhiy holat, o'ta xavfli va zararli ta'sir ko'rsatuvchi omillarni yenga oladigan, _____ jarayonidir

.

3. Faol-harakatning organizmning qaysi a'zolariga ko'rsatadigan ta'sirini aniqlab juftlang.

			yurak-qon-tomir funksiyasi faollashadi	nafas olish yaxshilanadi	suyaklar mustaxkamlanib, muskullar kuchli bo'ladi, bo'g'inlarning xarakatchanligi ortadi
1	2	3	a	b	s

4. Sog'lom turmush tarzi tarkibiy qismlariga mos (A) va mos bo'lmagan (B)

omillarni larini aniqlang va javob raqamlarini yozing.

1.Vaqtida ovqatlanmaslik: 2. Erta turish: 3. Kamxarakat qilish: 4.Badan tarbiyasi: 5. sport bilan shug'ullanish: 6. Ko'p uxlash.

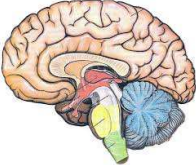
A.

B.

5. Tushirib qoldirilgan so'zlarni yozing

Atrof-muhitning ifloslanishi tufayli biosferada ko'payib borayotgan _____ omillar ta'siri nasldan-naslga o'tuvchi irsiy kasalliklar ko'payishiga sabab bo'ladi

6. Spirtli ichimlik organizmning qaysi a'zolariga salbiy ta'sir ko'rsatishini aniqlab juftlang.

			yurak-qon-tomir funksiyasi buziladidi	nafas olish faoliyati buziladi	Bosh miya faoliyati buzilishi kuzatiladi
1	2	3	a	b	s

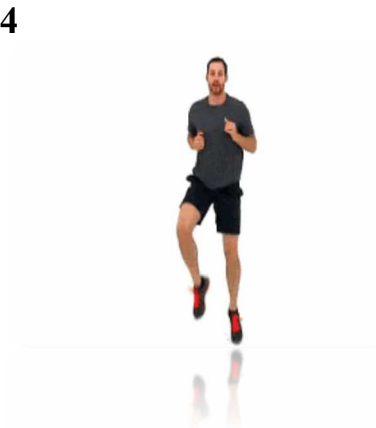
7. Nikotinni organizmga ta'siri ko'rsatishiga taalluqli mos qatorni (A) va taalluqli bo'lmaganlarini (B) aniqlang va mos raqamlarni jadvalning "Javob" qismiga yozing.

- 1) markaziy va periferik asab tizimiga vaqtincha qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatadi
- 2) arterial qon bosimini oshiradi.
- 3) mayda tomirlarni toraytiradi,
- 4) nafas olishni tezlashtiradi,
- 5) ovqat hazm qilish tizimining shirasini ko'paytiradi
- 5) og'iz boshlig'i quriydi
- 7) A/B ko'tarilishi mumkin
- 3) asab tizimi o'zgaradi.
- 2) organizmda vitaminlar so'rilishi kuchayadi.

1) markaziy va periferik asab tizimiga vaqtincha
--

qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatadi			
2) arterial qon bosimini oshiradi.			
3) mayda tomirlarni toraytiradi,			
4) nafas olishni tezlashtiradi,			
5) ovqat hazm qilish tizimining shirasini ko'paytiradi			
6) og'iz boshlig'i quriydi			
7) A/B ko'tarilishi mumkin			
8) asab tizimi o'zgaradi.			
9) organizmda vitaminlar so'rilishi kuchayadi.			
Javob	A -	B -	C -

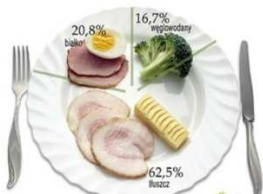
8. Rasmda berilgan sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismlariga mos raqamlarni yozing aniqlang.

1 	2 	
4 	5 	6 

STT tarkibiy qismlari	Raqamlar
Faol xarakat	
Zararli odatlardan saqlanish	
Organizmnini chiniqtirish	

<i>Oqilona ovqatlanish</i>	
<i>Ekologik taarbiyaga amal qilish</i>	
<i>Baxtspz xodisalardan saqlanish</i>	

9. Sog'lom ovqatlanishning 3 ta asosiy yondashuvini tasvirlovchi rasmni aniqlang va jadval tagudagi qatorga yozing.

 1- rasm	 2-rasm	 3-rasm
 4rasm	 5- rasm	 6-rasm

10. Tushirib qoldirilgan so`zlarni yozing.

Buyuk hakim Abu Ali ibn Sino: «Badantarbiya - _____ usuldir», umga amal qilgan inson hech qachin kasallikka chalinmaydi.

IV-BOB: Inson salomatligi va zararli odatlar.

Giyoxvandlik va toksikomaniya.

Annotasiya:

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. Bular hozirgi kunda zararli odatlar, deb qabul qilingan. Sog'lom turmush tarzi, bu-har qanday kasalliklar profilaktikasi va salomatlik, kuch quvvat garovidir. U insonning turli qirralarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish garovi ekanligini etkazib berish. Bu bo'lg'uvsi o'kituvchiga talabalarni o'kitishda va tarbiyalashda shaxsiy yondoshishni aniklashga imkon beradi.

Maqsad vavazifalar:

Talabalarga zararli odatlar tufayli yuzaga kelayotgan turmush tarsi bilan sog'lom turmush tarsini farqlay olishlari, salbiy tahsir ko'rsatuvchi omillar, o'z sog'lig'i va yon-atrofidagilar salomatligini saqlash uchun masuliyatni zimmasiga olishishlari, tamoyillar tushunchasiga ega bo'lishlari, salomatlik muhim ekanligini tanishtirishdan iborat;

Talabalar bilishlari va bajarishlari shart:

Talabalarga zararli odatlar tufayli yuzaga kelayotgan turmush tarsi bilan sog'lom turmush tarsini farqlay olishlari, salbiy tahsir ko'rsatuvchi omillar, o'z sog'lig'i va yon-atrofidagilar salomatligini saqlash uchun masuliyatni zimmasiga olishishlari, tamoyillar tushunchasiga ega bo'lishlari, salomatlik muhim ekanligini to'g'risida ko'nikma hosil qilishdan iborat;

Mavzu № 4. Inson salomatligi va zararli odatlar. Giyoxvandlik va toksikomaniya.

Reja:

1. Turmush tarzi, atrof muxit, irsiyat va tibbiy xizmatning salomatlikdagi axamiyati.
2. Inson salomatligiga xavf soluvchi omillar: kashandachilik, ichkilikbozlik, giyoxvantlik va ularning organizmning salomatlik xolatiga ta'siri.
3. Giyoxvand moddalarning asosiy guruxlari. Giyoxvand moddalarning turlari va ularning inson organizmiga ta'siri.
4. Polinarkomaniya.
5. Toksikomaniya.
6. O'zaro munosabatlarni inson salomatligiga ta'siri.

Xayot, umr, turmush va sog'lik masalalarida xar birimiz oz bo'lsada muloxaza yuritsak yaxshi natijalarga erisha boshlaymiz. Deyarli xar 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 baxsiz xodisalar bo'lib, deyarli xamma xollarida barvaqt o'lim sodir bo'ladi. Sog'ligidan ajralgan inson xar doim kasalliklar va uning mudxish oqibati o'lam oldida yolg'iz qoladi. Xayotdagi bir achchiq xaqiqat shundan iboratki, xar bir kishining sog'ligi uning o'zidan boshqa xech kimga kerak emas va bu xaqda uning o'zidan boshqa xech kim qayg'urmaydi xam. Ma'lum darajada uning sog'ligi xaqida ota-onasi, farzandlari, yaqin qarindoshlari qayg'urishi mumkin. Lekin ularning qayg'urishi xam ko'pchilik xollarda xamdard bo'lish va afsuslanishdan boshqaga o'tmasligi mumkin. Ko'p xollarda, bu masalada xar 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. Ana shu shakllangan tushuncha to'g'rimi yoki noto'g'ri degan savol tug'ilishi tabiiy xolat. Xaqiqatdan izdan chiqqan salomatlikni tilashda tabobat katta imkoniyatlarga ega. Lekin sog'likni xar doim va butun umr tibbiy muolajalar bilan saqlab bo'lmaydi. Bu umuman mumkin emas. Tabobatdan favqulotda xollarda-biror-bir baxsiz xodisa, noqulay ish yoki turmush sharoiti, shuningdek, shaxsiy xato tufayli SOG'ligingizning izdan chiqishi kabilarda foydalanish mumkin. Shuning uchun tibbiy xizmatga xech qachon maishiy xizmat turi sifatida emas, balki favqulotda xizmat turi sifatida qarashni odat qilish kerak.

Shuning uchun sog'lik yo'lidagi xarakatda faqat bitta to'g'ri yo'lni ko'rsatish mumkin. Bu xam bo'lsa salomatlikni saqlash va mustaxkamlash ilmi va amalini xar birimiz yaxshi bilishimiz va ularni kundalik turmushimizda qo'llay olishimizdan iborat. Buni anglash va tushunish xozirgi kunda nixoyatda muxim.

Dunyoda nimaiki moddiy narsa yoki tushuncha borki, xar birisining o'z o'lchami va sifati mavjud. Sog'lik xam bundan istesno emas. Xozirgi kunda sog'likni tibbiy nuqtai nazardan baxolash rusum bo'lib qolganligi uchun bu masala tibbiyot amaliyotida deyarli xal qilingan. Masalan, JSST "Sog'lik bu-kishi organizmida kasallik yoki jismoniy nuqsonlarning yo'qligi bo'lib qolmasdan, balki uning jismoniy, ruxiy xamda ijtimoiy sog'lom xolati xamdir", deb ta'riflaydi. Shubasiz, bunday ta'rifdan nafaqat oddiy xalq, balki ziyoli odamlar xam sog'lik xaqida tugal tushuncha xosil 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, axvoli og'irlashganda yomon deb baxolaydilar. Ko'rinib turibdiki xar ikkala baxolash usuli xam sog'lik sifatlarini aniq ifodalab, salomatlik darajasini to'g'ri baxolay olmaydi.

Irsiy kasalliklarning soni 2000 dan ortiq. Xromosoma kasalliklari Pattau, Edvards, Daun, Trisomiya; X.Shershevskiy - Turner, Klaynfelter sindromlari, Gen kasalliklari – nerv-mushak distrofiyalari. Dyushen, Erba Rota, Landuzi.



1-rasm. Inson salomatligiga ekologiyaning ta'siri.

Fan va texnikaning taraqqiy etishi tufayli, sayyoramizning ko'p mamlakatlarida sanoat korxonalari va transport vositalari juda ko'paydi. Ko'payib borayotgan aholini oziq-ovqat, kiyim-kechak va sanoat mahsulotlari bilan ta'minlash uchun tabiiy boyliklar behisob olinib boshlandi. Buning natijasida korxonalar va transport vositalaridan chiqqan zaharli chiqindilarning biosferaga ta'siri kuchaydi. Oqibatda sayyoramizning ko'p joylarida mushkul ekologik holat yuzaga keldi. Atmosferaning yuqori qismida ozon qavati tobora siyraklashmoqda. Atmosfera havosining tobora issiq borishidan shimoliy va janubiy qutbdagi, tog'lardagi muzliklar erib, har yili sayyoramizning ko'pgina mamlakatlarida suv toshqinlari sodir bo'lmoqda. Yildan yilga cho'l hududlari ortib bormoqda. Daryo va ko'llarning, yerosti suvlarining sifati buzilib, iste'mol qilishga yaroqsiz bo'lib qolmoqda; har yili millionlab gektar o'rmonlar (Afrika, Janubiy Amerika va Rossiyada) odamlar tomonidan qirilib yuborilmoqda, yonib ketmoqda. Markaziy Osiyo mintaqasida qurilgan irrigatsiya inshootlari ta'sirida Orol dengizi halokat yoqasiga kelib qoldi, yerning ming-ming gektar unumdor yerlar ekin ekishga yaroqsiz bo'lib qolgan.

Inson salomatligiga turmush tarzini ta'siri.



SOG'lom turmush tarzi, bu-har qanday kasalliklar profilaktikasi va salomatlik, kuch quvvat garovidir. U insonning turli qirralarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish garovidir.

2-rasm. Salomatligiga turmush tarzini ta'siri.

Sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya etgan odam oilasi, mehnat jamoasi, umuman, jamiyatda o'z o'rniga ega bo'ladi, turli murakkab vaziyatlarni yengib o'tish, hayot qiyinchiliklari oldida o'zini yo'qotmaslikka o'rganadi. Sog'lom turmush tarzining eng muxim 7 koidasi. To'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigena, sport, zararli odatlar, toza xavo, kun tartibi, ijobiy kayfiyat.

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. Bular 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. **Spiritli ichimliklar.**
3. **Giyohvand moddalar.**

Ularning sog'lom organizmiga ta'sirida umumiylik bilan bir qatorda, har bir organga o'ziga xos ta'siri ham bor. Shuning uchun, ularning har birini alohida ko'rib chiqamiz.



TAMAKI – er yuzida keng tarqalgan kontserogen xisoblanib, 98% hiqqildoq o'smasi, 96% o'pkadagi o'sma, 75% surunkali bronxit va o'pka emfizemasi kasalliklarini keltirib chiqaradi.

Chekuvchilarda 12 barmoq yara kasalligi 10 barobar ko'p uchraydi. Arterial gipertoniya - 95%, Ateroskleroz -90% Ishemik insult- 60% Miokard infarkti – 50% ni tashkil qiladi.

3-rasm. Tamaki o'simligi.

Jahon Sog'likni Saqlash Tashkilotining ma'lumotlariga qaraganda, hozirgi kunda kashandalik yer 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. Agar 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.

Birinchi sabab - qiziqish, tamaki ta'mini bir tatib ko'rish bo'lsa, ikkinchi sabab kattalarga taqlid qilishdir. Chekish keng tarqalishiga klublar, kechalardagi kompaniyalar, turli uchrashuvlar sabab bo'ladi. Bir marta chekib ko'rgan odam

papiros tutunining hidini yana tatib ko'rishni yoqtirib qoladi, yana chekkisi keladi, so'ng chekish odatga aylanib qoladi. Nima uchun odam tamaki yoki nos chekadi? Chekishning keng tarqalishiga sabab nima?

Tadqiqotchilarning aniqlashicha, chekishning sabablari turlicha:

Bangilik giyohvandlikning boshlanishidir.

Tamaki chekish odati hozirgi vaqtda yer shari aholisining ko'pchilik qismini qamrab olgan. O'smir dastlab chekkanda kattalarga taqlid qilmoqchi bo'ladi. Birinchi papiros yoki nos chekilganda o'smir organizmida himoya reaksiyalari vujudga keladi. Uning ko'ngli ayniydi, ko'p so'lak ajraladi, qon tomirlartorayadi, o'smirning rangi oqaradi. Ba'zida hushidan ketadi. Bir necha marta chekkandan so'ng o'smir organizmida himoya reaksiyalari kamayib boradi va oxir oqibat o'smir organizmi tamaki va nosga o'rganib qoladi. So'ng o'smirda mustahkam shartli refleks hosil bo'ladi. O'smir 12-15 yoshda tamaki yoki nos ta'mini tatib ko'rar ekan, chekishning dastlabki davrida organizmda har xil sezgilar yo'qolib boradi. Bu davrda u bir kunda 10-15 tagacha papiros chekadigan bo'ladi. Chekuvchilarda asta-sekin nikotin sindromi shakllanib boradi, boshqacha aytganda organizmda nikotinni qabul qilishga bog'lanib qolish vujudga keladi.

Bu uch bosqichda rivojlanadi:

1. Birinchi bosqich-bu psixik moslashish bosqichi bo'lib, bunda odam chekkisi kelaveradi va borgan sari ko'proq papiros chekadi. Mazkur bosqich 1-5 yil davom etadi.

2. Ikkinchi bosqichda somatik belgilar namoyon bo'la boshlaydi, chekuvchida bronxit kasali hosil bo'ladi. Oshqozon va yurak hamda boshqa a'zolarida og'riq raydo bo'ladi. Nerv tizimida o'zgarish sodir bo'ladi. Chekuvchida ta'sirchanlik, bosh og'rish holatlari sodir bo'ladi. Bu bosqich 5-15 yil davom etadi.

3. Uchinchi bosqichda chekish avtomatik tus oladi. Doimiy bosh og'rig'i, xotiraning susayishi, juda ta'sirchanlik va doimiy yo'tal paydo bo'ladi.

4-rasm. Tamaki turlari.

KO'radilar 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.

Nima uchun odam tamaki yoki nos chekadi? Chekishning keng tarqalishiga sabab nima?

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 yerdagi modda almashinish jarayonlarini izdan chiqaradi. Oqibatda, modda almashinishining bo'zilishi bilan bog'liq kasalliklar — tomirlarda-ateroskleroz,

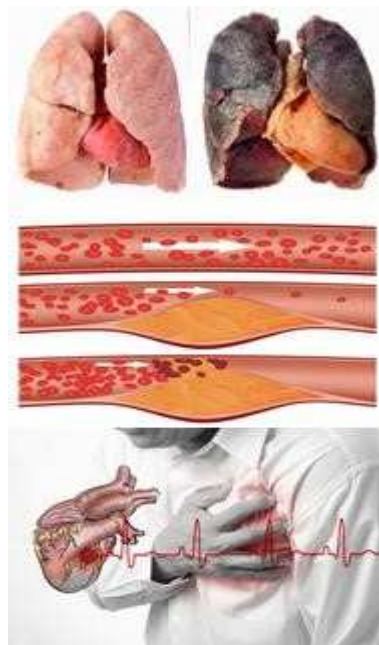
bo'g'imlardapoliartrit, ichki a'zolar faoliyatining izdan chiqishi, organizmga chiqitlarning to'planib qolishi kabilarga sharoit yaratiladi.

Mum qoldiqlari: tamaki yonishidagi tutundan hosil bo'lib, u bronxlar va o'pka yo'llarining ichki devorlariga o'tirib, shu yerdan 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.

Tamaki chekuvchilarda askorbin kislota, furosemid, geparin, esterogenlarning ta'sir etish kuchi kamayib ketadi. Shuning uchun, chekuvchilarda qon bosimi, qandli diabet, yurak ishemiyasi kasalliklari kuzatiladi. Oshqozon yarasi nafas yo'llari kasalliklarini davolashni qiyinlashtiradi.

Nikotin: tamakining eng zaharli va havfli ta'sir ko'rsatuvchi mahsuloti.

Nikotin xazm a'zolari tizimini faoliyatini buzibadi jumladan oshqozon shirasining ajralish me'yorini buzadi va unda kislota miqdorining izdan chiqishiga olib keladi. Chekish jarayonida oshqozon tomirlari torayadi. Oshqozonning shilliq qavati yallig'lanadi. Asab izimiga qo'zg'atuvchi ta'siri bilan biz, 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.

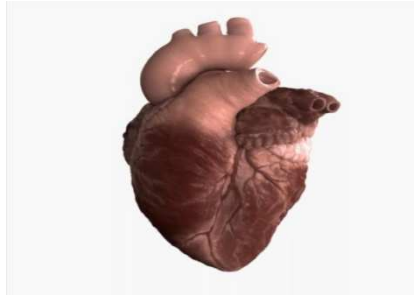
-O'pka raki bilan OG'riqlarning 95 foizi chekuvchilar bo'lganlar, shuningdek, chekish (nos ham) og'iz bo'shlig'i, tomoq, xalqum, qizilo'ngach

rakining asosiy sababchisi;

5-rasm. Chekishning oqibati

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

-yurak ritmini o'zgarishi, 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;



6-rasm. Yurakning faoliyati.

-har yettinchi 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 odatlarga sabab bo'ladi;



-kashandalarda ichki sekretiya bezlarining faoliyati pasayadi. KO'pchilik chekuvchilar uyqusizlik, xayolparastlik dardiga muhtalo bo'ladilar;

-kashandalarning tovushlari bo'g'iqlik, do'rillagan, tishlari sarg'aygan, og'izdagi sassiq xid esa hatto

7-rasm. Ayollarning chekishi.

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 umir yo'ldoshlari, birga ishlaydigan xodimlar sog'liklarini xavf ostiga qo'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 atrofmuhitni ifloslaydi;

-chekilgan 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 yetkazadilar va nihoyati, kashandalik giyohvandlikka olib boradigan yo'lining boshlanishi.

8-rasm. Homilador ayolning chekishi.

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.

Tamaki chekuvchilarni davolash

Papiros chekishni davolash murakkab niasala bo'lib. bu narkomaniyaning variantlaridan biri hisoblanadi. Papiros chekishning asosiy mohiyati chekish natijasida jismoniy va ruhiy yengil tortishdan iborat. Nikotinli narkomaniyaning uchta bosqichi bo'ladi: 1-turmush bilan bog'liq. 2-o'rganib qolish. 3-ruju qilish.

1-bosqichda odam bir kunda 5 dona papiros chekadi. Bunda organizmga nikotin qabul qilinmaslikdan qiynalmaydi.

2-bosqichda doimiy chekish boshlanadi (bir kunda 6-15 tagacha papiros chekiladi). Papirosga jismoniy bog'lanib qoladi. O'rtacha abstinensiya vujudga keladi, ichki a'zolar biroz shikastlanadi. Bunday holatda chekishni tashlagan odam tezda sog'ayib ketadi.

3-bosqich og'ir kechadi, jismoniy bog'lanish yuqori darajaga ko'tariladi (bir

kunda 1-1,5 pachka papiros chekiladi), nahorda chekish odat tusiga kiradi, ovqatdan so'ng va kechasi ham chekadi.

Ichki a'zolar anchagina shikastlanadi, nerv tizimi zaharlanadi. P.Andux (1979) kashandalikni dori vositasida davolashni uch guruhga ajratadi:

1. Almashtiruvchi yoki o'rmini bosuvchi terapiya, bunda nikotin o'rmini bosuvchi dorilar beriladi. Bunday dorilarga lobelin, sititon, pilokarpin, tabeks, gamibazik, vitamin V guruhi, S vitaminlardan ukol qilish. Bu preparatlar vegetativ nerv tizimiga ta'sir etib, narkomaniya holatini kamaytiradi. Odamning chekkisi kelmaydi. Bu maqsadda sigareta o'rmini bosuvchi turli xil rezina saqich-shardan foydalanish mumkin.

2. Simpatik terapiya. Simpatik terapiyaga uyqu, og'riq qoldiradigan, tinchlantiradigan preparatlar kiradi (brom, valerian). Bu preparatlar chekuvchilarda psixik buzilishlarni yo'qotadi.

3. Aversion terapiya (salbiy shartli reflekslar hosil qilib, papirosga nisbatan jirkanish tuyg'usini vujudga keltiradi). Aversion ta'sir etuvchi preparatlarga lyapis, sut achitqili kumush, tanin eritmasi, glitserin.

Tamaki chekishga qarshi kurash.

Tamaki chekishga qarshi butun jamoatchilik kurashishi kerak. Bolalar va o'smirlarning tamaki chekishini oldini olish ota-onalar maktab, akademik litsey kasb-xunar kollejlarining o'qituvchilar muhim o'rinni egallaydilar.

Tamaki chekishga qarshi. Tamaki chekishni oldini olishda quyidagi tadbirlar va targ'ibot va tashviqot ishlarni olib borishni lozim deb topamiz:

sigareta qutisi chekishning zarari xaqida reklamalar yozish.

1. Jamoat joylarida chekishni man etish
2. tarkibida zaharli moddalar kamroq bo'lgan tamaki mahsulotlarini ishlab chiqarish.
3. tamaki mahsulotlarini narxini yanada oshirish
4. tamaki mahsulotlarining reklamasini qisqartirish.
5. tamaki mahsulotlarini odamlar ko'p to'plangan, jamoat joylarida sotmaslik
6. bolalarga tamaki mahsulotlarini sotmaslik
7. ko'chalarda, jamoat joylarda tamaki mahsulotlarini donalab sotmaslik
8. chet el tamaki mahsulotlarini kamroq sotish
9. bolalarning kundalik faoliyatini nazorat qilish
10. sigareta chekmaydigan o'smirlarni maqtash, rag'batlantirish
11. kattalarni namuna bo'lishi
12. kinofilmlar, videofilmlar, spektakllarda aktyorlarni papiros chekmasdan o'z vazifasini bajarishga undash.
13. giyohvandlik va toksikomaniyaning oldini olish.



Spirтли 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.



Afsonalardan ma'lum bolishicha, vinoni birinchi bolib XI asrda arab alximigi Albukazes achigan uzum shirasini haydash yo'li bilan olgan ekan.

O'rta asrda vrachlar alkogolni organizmga zararli ta'sir etishini bilganlaridan keyin uni «ajal suvi» deb atadilar, lekin birinchi nomi hamma yerda saqlanib qoldi. Vino spirtining kimyoviy nomi-etil spirti, ya'ni etanol. Etanol, dipolisaxaridlarning achitqi

zamburug

9-10 rasm Tamaki va spirтли ichimliklar.

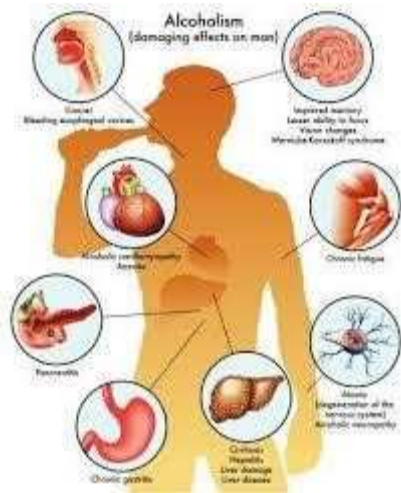
Mari ta'sirida parchalanadi. Etanol - etil spirti - rangsiz, yengil, harakatchan suyuqlik bo'lib, o'ziga xos hidi va achchiq ta'mi bor. U suv va yog'larga yaxshi aralashadi. 78 gradusda qaynaydi, ya'ni oson bug'lanadi.

Etanolning organizmga ta'siri bir qator fizik, kimyoviy, biologik xususiyatlariga bog'liq. Ular quyidagilardan iborat:

- etanol universal erituvchi: o'zi ham suyuq muhitda va organizmdagi yog'larda yaxshi eriydi;
- nerv xujayralariga o'ziga xos ta'sir ko'rsatadi va shunga ko'ra odamning ruhiy holatini o'zgartiradi;
- organizmning barcha funksional tizimlariga zaharli (toksik) ta'sir ko'rsatadi.

Akademik I. P. Pavlovning o'tkazgan tajribalari shuni ko'rsatadiki, bosh miyada hosil bo'lgan reflekslar spirтли ichimliklar ta'sirida darrov bo'zilib ketar ekan. Demak, spirтли 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 spirтли ichimliklarga baho berganda "o'zidan ham qilmishi yomon" deb juda to'g'ri baho berganlar. Dunyoda hech bir narsa inson uchun spirтли ichimliklarchalik katta ziyon keltirmaydi.

11-rasm. Uning zararlarini quyidagicha 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, oshnaogaynigarchilik, qo‘ni-qo‘shnichilik, do‘stlik munosabatlariga raxna solish, o‘zining xurmati va obro‘cini 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 - xolelitsistit; jigarning yallig‘lanishi - gepatit; yo‘g‘on ichakning yallig‘lanishi — qabziyat; to‘g‘ri ichakda - bavoosil; keyinchalik jigarning bujmayishi - sirroz hamda ovqat hazm qilish tizimining turli qism va a‘zolarida o‘smalar paydo bo‘lishi;

—ichkilikbozlik ta’siridagi ovqatxo‘rlikdan modda almashinishining buzilishi 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;

- agar emizikli ona 50 g spirtli ichimlik ichsa bola hayoti uchun kuchli xavf tug'iladi, chunki alkogolning 25 foizi ona sutining tarkibiga o'tadi. Go'dakni nogiron qilib qo'yish uchun shuning o'zi etarli. Spirtli ichimliklar ichadigan ayollardan keyinchalik o'lik, chala, jismoniy va psixik kamchiliklari bor bola tug'iladi.

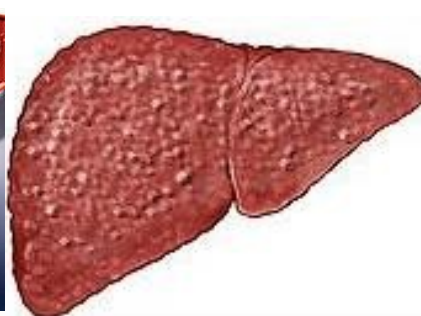
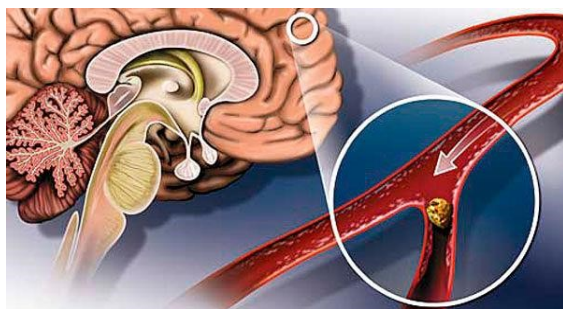
Spirtli ichimliklarning eng havfli tomoni shundaki, ular kishini alkogolizm va giyohvandlik kabi og'ir oqibatlarga olib keladi. Shuning uchun, bo'lar haqida alohida to'xtalamiz.

12-rasm Alkogolning oqibati!!!



Alkogol so'zi - «nozik eruvchi», «yengil», «uchuvchi» degan ma'nolarni bildiradi. 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.



13-rasm. Miya va jigardagi o'zgarish.

Miyada parchalanadi, atigi 5-10 foizi siydik hamda nafas bilan chiqib ketadi. Uning parchalanishida mahsus ferment alkogoldehidrogenaza 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'zolarida 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 farovonligiga 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, harakteri, kasbi, lavozimi, iqtisodi va nihoyat, organizmining spirtli ichimliklarga moyilligi kabilari 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'zish, ishtaxaning pasayishi, yurak sohasidagi og'riqlar ham qo'shib 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, qo'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 (sirroz), 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 maqsadi qanday qilib bo'lsa ham ichkilikni topish va ichish bo'ladi. Uni bu yo'ldan hech marsa to'xtata olmaydi. Bu davrga kelib tunam organizm salgina spirtli ichimlikni ko'tara olmaydigan. K o'cha-kuyla yiqilib tentiragan bo'lib qoladi. Xumori bosish uchun olekaton va shu kabi vositalarni iste'mol qilishgacha boradi. Bu boskichning oqibati kishining shaxs sifatida butunlay inqirozga uchrashishi ichkilikboz ishidan, oilasidan, jamiyatdan ajrab qoladi, shuning uchun unga ruhiy bemor sifatida majburiy davo chora tadbir ko'riladi.

Spiritli ichimliklarga munosabat.

Spiritli ichimliklarga munosabat tarixiga nazar tashlasak, uni qo'llabquvvatlovchilar 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:

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. 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 yetmaguncha har bir otaona 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.

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 kerakmiyo'qmi, buni ham yaxshigina o'ylab ko'rish kerak.

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.



Giyohvandlikning tarixi juda qadim zamonlardan boshlanganligi haqida anchagina ma'lumotlar bor. Opiy (afyun) bundan 600 yil avval qo'llanilgan. Uning uxlatuvchanlik ta'siri eramizdan avvalgi XVIII asrda O'rta dengiz xalqlariga ma'lum bo'lgan. Eramizdan oldin yashagan tabobatning otasi Gippokrat opiyini kasalliklarni davolash maqsadida qo'llagan.

14-rasm. Giyohvand moddani qabul qilish.

O'rta Osiyoda ham nasha chekishgan, giyohvand modda bo'lmish ko'knorini iste'mol qilishgan. Giyohvand moddalar ikki xil usulda olinadi:

turli o'simliklardan olinadigan giyohvand moddalar;

turli kimyoviy moddalardan sun'iy usulda olinadigan narkotik preparatlar Ko'knori, kanop va boshqa o'simliklar tarkibida narkotik moddalar saqlanadi. Bangidevona o'simligi tarkibida ham kayf qildiruvchi narkotik modda mavjud. Bundan tashqari tamaki tarkibida ham narkotik modda bor. Ko'knori o'simligining nomi lotincha «Paraver Somiferum» bo'lib, bir yillik o'simlik hisoblanadi. Uning 100 dan ortiq turi ma'lum, O'zbekistonda 5 xil turi uchraydi. Ko'knorining moyli, uxlatuvchi, opiyli turi ko'p ekiladi. Uxlatuvchi ko'knori o'simligi uzun o'q ildizli, bir yillik o'simlik urug'i bo'lib, tarkibida 48-50 foiz yog' mavjud.

Moyli ko'knori urug'idan oziq-ovqat sanoati va texnikada ishlatiladigan moy olinadi. Moyli ko'knori Ukraina, Tatariston. Boshqirdiston, G'arbiy Ovrupa

va boshqa mamlakatlarda ekiladi. Opiyli ko'knori opiy (afyun) olish uchun ekiladi. Opiyli ko'knori, asosan, Osiyo mamlakatlarida, Eronda, Hindistonda. Qozog'istonda, Pokistonda ekiladi. Bu turdagi ko'knori, ayniqsa. Afg'onistonda ko'p ekiladi. Afg'oniston 2000 yilda 8 tonna ko'knori ekib yetishtirgan bo'lib, mamlakatning asosiy daromadi ko'knori hisoblanadi. Bir tup ko'knori 20 tadan ortiq gul hosil qiladi, mevasi tuxumsimon yoki sharsimon simmetrik bo'laklarga bo'lingan bo'lib, umg'lar bilan to'liq bo'ladi. Urug'lari turli rangda bo'lib, yozda yetiladi. Opiyli ko'knorining urug'idan tashqari unda hamma alkaloidlar mavjud. Mevasidan yig'ib olingan opiy murakkab aralashma hisoblanib, organik va mineral moddalardan tashkil topadi. Tarkibida 2 foiz alkaloid, karbon suv, organik kislota, triterpen birikma, kauchuk, bo'yoq, pektin, oqsil, shilimshiq va boshqa moddalar mavjud. Opiyli ko'knoridan 26 xil alkaloid ajratib olinib, eng ko'p uchraydigan morfin (8-16 foiz), so'ngra narkotik kodein, papaverin, nartsein, tebanin va boshqalardir. Ko'knorini arablar «afyun» deb nomlaganlar. O'zbeklar «qora dori» deyishadi. Kanop bir yillik o'simlik bo'lib, undan turli preparatlar tayyorlanadi.

«Marixuana»- kanop o'simligining quritilgan yoki quritilmagan o'tga o'xshash o'simlik mahsulotidir.

Nasha- ildizi o'q ildiz, poyasi (bo'yi 0.75-4m), qirralli, barglari panjasimon. cheti arra tishli, tukli o'simlik. Nasha issiqsevar va namsevar, mevasi yong'oqcha, po'sti qattiq o'simlik. Nasha urug'i tarkibida 30-35 foiz moy va 23-25 foiz oqsil bor. Bangidevona - torondoshlarga mansub bir yillik o't, ba'zan buta o'simlik. Bu o'simlik urug'i zaharli. o'simlik tarkibida narkotik modda saqlanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (VOZ) ta'biriga ko'ra, narkotik moddalar quyidagi mezon o'lchovi bilan belgilanadi:

Eyforiya-xush kayflilikni keltirib chiqaruvchi, yolg'ondan bo'lsa ham odamga xush voqimlilik ato etuvchi modda;

Unga o'rganib qolish (jismoniy va ruhiy o'rganib qolib, yana va yana qabul qilishga moyillikni keltirib chiqaradi);

Uni muntazam qabul qilish (bu holat odamni ruhan va jismonan izdan chiqarib, insoniylik qiyofasining yo'qolishiga olib keladi);

Ongsiz, johil va qashshoq kishilar orasida tez tarqalishi;

Madaniyatli kishilar tomonidan ushbu moddani-preparatni qabul qilniaslikning odat tusiga kirib qolgani (bu o'rinda tamaki va alkogol birinchi o'rinda turadi).

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

Kanop preparatlarining barchasi maxsus o'tkir hidga ega, ta'mi achchiq, odatda uni tamakiga qo'shib chekishadi. Ta'sir etuvchi modda bir qancha alkaloidlar aralashmasi bolib, ularning umumiy nomi «tetrigidrokannabinollar» (inglizcha -TNS) deb ataladi.

«Qora dori» (opiy) preparatlari uch xil ko'rinishda bo'ladi:

«Ko'knori somonchalari», qalamchalar yoki «somonchalar», maydalangan. ba'zan kukun darajasida, quruq, jigarrang tusdagi, o'simlikning bargi,

shoxchalari va boshqalar.

«Xanka» — ko'knori boshog'ining qismi, to'q jigar rang tusli mahsulot, 1-1.5 sm kattalikdagi kulchalar shaklida bo'ladi.

«Bintlar» yoki «dokachalar» — paxta tolalaridan iborat bo'lgan, opiy xom ashyo shimdirilgan, qattiq, sinadigan, jigarrang matodan iborat.

Barcha ishlov berilmagan o'simliklardan olingan opiy narkotiklari tilga tekkizilganda burishtiruvchi elTekt beradi: morfin, kodein va boshqalar.

Narkotik moddalarning ishlov berilgan eritmalari:

Agarda o'simlik qo'lda uy sharoitida tayyorlangan bo'lsa, jigar rang tusdagi eritma bo'lib, quyuq damlangan choyga o'xshaydi. Mazasi o'tkir sirkaga o'xshash ta'mga ega bo'ladi. Biroq tinitib qo'yilsa, tiniqroq, rangi ochroq va tagida cho'kma hosil bo'ladi. Uni «qora eritma» va «qoracha» deyilib, giyohvandlar qo'rqmasdan vena tomiriga yuborishadi.

«Morfin gidrokloridi» ampulalardagi tiniq eritma yoki penitsilin flakonlariga o'xshash idishlarda bo'ladi. Geroin yashirin ravishda laboratoriyalarda tayyorlanadi. Rangi och kulrangroq — jigarrang mayda kukun, badbo'y hidli poroshok.

Hozirgi vaqtda kokaindan kuchli «KREK» va eng xavfli, «AYS» preparatlari sintez qilinmoqda. Bu preparatlar arzonroq bo'lib, tez tarqaladi. Bulardan tashqari, yana bir qancha kayf qildiaivchi vositalar, gallyutsinogenlar, kannabinollar, «LSD», «V2», «RSI» va boshqalar tayyorlab sotiladi. Morfin kimyoviy tuzilishiga ko'ra o'zida fenantren xalqasini saqlaydi, ular kodein-dimetilmorfin, dionin-dietilmorfin, geroin-datsetimorfin hisoblanadi.

Narkotik moddalarga kanop o'simligidan olinadigan moddalar: nasha, marixuana, kif, bang, xusus, plan, xaras, dagtalar, shuningdek, morfiy preparatlari, kokain, shuningdek, etanol spirit, nikotin va boshqa giyohvand moddalarni kiritish mumkin.

Kanop tarkibidagi aromatik aldegid-kannabinoll mastlik holatini keltirib chiqaradi. Nashani chekadilar, chaynaydilar, ichimlik sifatida iste'mol qiladilar. Nashaning ta'siri 15-30 minutdan so'ng bilinadi: aval so'lak ko'p ajraladi, bosh aylanadi, so'ng bu noqulay sezgilar o'tib ketadi. So'ngra gashish qabul qilgandagi ko'rinish rivojlanadi. Gashish iste'mol qilganda qizib ketish, ochlik, tananing barcha qismida issiqlik, tana muvozanatining yo'qolishi, odamning sakrashi, raqsga tushishi va boshqa holatlar ro'y beradi. Narkoman ko'p kuladi, tana holatini o'zgartiradi. Fikrlashi va nutqi buziladi. Chekuvchining atrofidagi kishilar bilan munosabati yo'qoladi. Narkomanda jahl chiqish, ta'sirchanlik vujudga keladi. Ko'ziga turli narsalar ko'rinadi. Bu gashish bilan mast bo'lishning birinchi, ya'ni qo'zg'alish bosqichidir. So'ng ikkinchi bosqich tushkunlikka tushish, xushchaq-chaqlikninig kamayishi, fantaziyaning yo'qolishi, fikrlashning keskin tormozlanishi kuzatiladi. So'ng qo'rqish, yomon fikrlash holatlari kelib chiqadi. Og'ir holatlarda chuqur uyquga ketish, quwatsizlik va apatiya sodir bo'ladi.

Gashishni iste'mol qilish tufayli ong buzilishi bilan bog'liq psixoz, ko'rish va eshitish gallyutsinatsiyasi, oyoq-qo'llar harakatlarining qo'zg'alib ketishi sodir bo'ladi. Shaxsda psixopatiya rivojlanadi. Narkoman do'stlari va o'rtoqlaridan

judo bo'ladi. So'ng nogiron bo'lib qoladi.

Morfin preparatlari vositasida narkomaniyaning kelib chiqishi.

Morfin preparatlariga pantapon, amnopen, laudonon, pregorik, opionon, morfiy, kodein, tebain, gcroin, dionin, papaverin, narkoten laudanin va sintetik preparatlar fenadon, promedollar kiradi. Morfin preparatlari ko'knori o'simligidan olinadi. Morfinli preparatlarga odam tez o'rganib qoladi. Bu preparatlarni chekish, teri ostiga, vena tomiriga ukol qilish mumkin. Narkomanlar ko'p hollarda sterillanmagan shprits orqali narkotik moddalarni qabul qiladilar. Narkotik moddaning 0,3-0,5 g odamni o'ldiradi. Odam unga o'rganib qolishi tufayli 10 tadan ortiq dozada qabul qilishi mumkin. Narkoman bunday katta dozani qabul qilishi tufayli unda eyforiya hosil bo'ladi. Narkotik moddani qabul qilgandan keyin narkomanning og'zi quriydi, umumiy quvatsizlik kuzatiladi, badani qizib ketadi, qulog'ida turli shovqinlar hosil bo'ladi, boshi og'riydi, ter chiqadi, siydik ayirish kuchayadi, nafas olishi o'zgaradi. Tanasi ko'kara boshlaydi, ichi qon aralash ketadi, badani qichishadi, terisiga qizil toshma toshadi, chuqur uyquga ketish boshlanadi. Narkotik moddalarni surunkali qabul qilish natijasida u o'zini osnionda uchib yurgandek his etadi, ko'ziga turli narsalar ko'rinadi, 30-40 minutdan so'ng eyforiya uyquchanlik, mudrash, xush yoqish boshlanadi. Narkotik moddadan voz kechgandan keyin 5 kun narkomanda ter ajralish, esnash, ko'zdan yosh oqish, qusish, ko'ngil aynash, nafasning tezlashuvi, qo'l, oyoq mushaklarida og'riq, ozib ketish ro'y beradi. Bu holat abstinensiya deb yuritiladi. Abstinensiyada bezovtalanish, o'lib qolishdan qo'rquv, uyquning buzilishi, qo'rqinchli tushlar ko'rish, agressivlik yoki apatiya holati sodir bo'ladi.



15-rasm. Giyohvand moddalar o'simligining turlari.

Nasha va nashavandlik.

Nasha qadimgi narkotik moddalardan biri hisoblanadi. Nasha kanopli o'simliklardan olinadi. Nasha (gashish) o'ziga xos hidga ega bo'lgan modda.

Nasha tabobatda qo'llanilmaydi. Uni yashirinchayo'llar bilan nasha changini yig'ish orqali olinadi. Nashada turli kannabinollarning miqdori o'simlikning quruq vazniga nisbatan turlicha hisoblanib, 15 foizgacha bo'ladi. Marixuana-bu ma'lum turdagi kanop o'simligidan maxsus texnologik usullar bilan olinadigan preparat. Marixuanani chekadilar.AQSh da tayyorlanadigan sigaretaning tarkibida 300-500 mg marixuana bo'lib, uning tarkibidagi tetragidrokannabinol 0.5g, 2 foizni tashkil etadi. Marixuananing ta'sir davomliligi 6 soat. Kannabinolidlar miya hujayralaridagi lipidlarda yaxshi eriydi va shuning uchun miya hujayra membranalaridagi o'tkazuvchanlikni oshiradi. Marixuanani chekkandan so'ng dastlab o'zini yaxshi sezish, rohatlanish, beg'amlik sodir bo'ladi. Yuqori toksik dozada esa xomxayollik, o'z og'irligini sezmaslik, harakatning buzilishi 4-8 soatlar davom etadi. Ikkinchi qo'zg'aluvchanlik davrida atrofdagi kishilarga beparvolik, tartibsizlik, hadiksirash, kayfiyatning keskin tushishi va boshqalar paydo bo'ladi. Uyqu dorilarini qabul qilishda ham me'yorga amal qilish zarur. Uyqu dorilarini tez-tez qabul qilish oqibatida odam ularga o'rganib qolib, narkomaniya rivojlanadi. Uyqu dorilariga: barbituratlarguruhiga kiruvchi preparatlar (veronal, medional, luminal, barbamil, nembital, siklobarbitol, geksoarbitol), paradin preparatlari (tetridin, noksiron ortonol) kiradi. Uyqu dorilarini dastlab vrach maslahati bilan, so'ng bcmorning o'zi uzoq niuddat qabul qilishi natijasida odam bularga o'rganib qoladi. Ba'zan bu preparatni bir vaqtda ko'p iste'mol qilish natijasida odam qattiq zaharlanadi. Oz miqdorda uzoq muddat qabul qilinganda koordinatsiyaning buzilishi, muskul quwatining kamayishi, reflekslarning pasayishi, qon bosimining tushishi, haroratning ko'tarilishi va b. kuzatiladi. Uyqu preparatlarini tez-tez qabul qilish tufayli odamda bularni qabul qilishga ehtiyoj ortib ketadi.

Bunday narkomanlar ta'sirchan, yuragi tor, xotirasi susaygan bo'ladilar. Terisi, qo'l-oyoqlari, og'iz shilliq qavatlariga turli toshmalar toshadi.

Uyqu dorisini 3-4 kun ichmay qo'ygandan so'ng bemorda abstinent holat yuzaga keladi. Bunday bemorda uyqusizlik, umumiy quwatsizlik, bosh aylanishi, qusish, ko'ngil aynishi va boshqa holatlar yuzaga keladi.

Dori iste'mol qilinsa, «ensefalopatiya» (bosh miyaning zararlanishi) kuzatiladi va epilepsiya belgilari yuz beradi. Bunday kasallar qo'pol, agressiv, badjahl, rahmsiz bo'ladilar, olti oy qabul qilganlarida psixoz vujudga keladi.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.

Giyohvandlik. Giyohvand moddalar ikki usulda olinadi: turli o'simliklardan olinadigan giyohvand moddalar, turli kimyoviy moddalardan suniy usulda olinadigan giyohvand moddalar. Ko'knori, kanob va boshqa o'simliklar tarkibida giyohvand moddalar saqlanadi. Bangidevona o'simligi kayf beruvchi giyohvand moddalar hisoblanadi

Giyohvand moddalarning asosiy guruhlar quyidagicha: opiy, morfiy, kokain, gashish, ko'knor, o'ora dori, heroin, marihuana va boshqalar bo'lib, ular 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. .



16-rasm. Giyohvandning xolati.

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'zoldagi bo'zilishlarni 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'qimlar 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 boribborib. og'ir 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 yetishmasligi, 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 fikrihayolida, 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.

Giyohvandning belgilari.

Odatda har bir giyohvand o'zining giyohvand moddalarga aloqadorligini bildirmaslikka harakat qiladi. Lekin giyohvand moddalar, birinchi navbatda, 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'tiribchiqqan", hech erda ishlamaydigan yoki palapartish turmush kechiruvchilar bo'ladilar. O'smir ko'proq ovloq joylarda - hovlining odamlar kam o'tib qaytadigan joylari, bolaxona, yertula (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 yurishturishga mutlaqo e'tibor bermay qo'yadi.
3. Unda to'satdan dori qutisiga, dorilar xaqidagi kitoblarga, shpritslardan 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 bularni 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, tentaklik ham qilishi mumkin. Bunday vaqtlarda u badjahl, gap KO'tarmaydigan, xatto, atrofdagilarga 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. Atrofidagi 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, gandaraklaydi. U to'g'ri chiziq bo'ylab yura olmaydi. Ayniqsa, ko'zini yumib yurganda bu holat yaqqol 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.

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 yer rangi bo'lib, qurib, bo'shashib, shalvirab boradi, sochsoqollari 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 buzilishlari, ichki a'zolar faoliyatidagi etishmovchiliklar bilan bog'lik

kasalliklar ham bosh ko'tara boshlaydi.

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 bo'ysunadi. Faqat bunda jarayon ijobiy oqibatlariga 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, ondasonda 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'ladi. 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? Bordinyu, 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 do'stlari, 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'ururpi 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

ahvoli, 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.

Chegaralovchi 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, to‘y va ulfatchiliklarda birikki qadah bilan chegaralanish va hakazolar. Chegaralashning tartib va uslublari nihoyatda ko‘p va turli-tuman.

Ushuntirish 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 madaniyasiz, ma‘rifasizlar 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‘rsatkichi**. 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.

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.

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.

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 ozmoz 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 qilinayotgan 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 tushganim bemorni davolash uslubi-ku”, debdi. Shunda ular: “Biz tushunmadik, narvonga chiqib tushganingizning bemorning davosiga nima aloqasi bor”, - debdilar. 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 zaiaylda kamaytirasizlar, xuddi men narvondan zinama-zina tushganimdek. Shunda bemor tuzalib ketadi”- degan ekanlar.

Zararli odatli ulfatlarning ta’siri.

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 qaramaqarshilik 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 hizmat 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, ongmulohazalarning 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 mastalas, 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 uslublarning turlari, ularning birbiridan 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.



Toksikomaniya.

Toksikomanlar yuridik jihatdan narkotik preparatlarga kirmaydi, lekin unga odam o'rganib qoladi. Taksikoman preparatlar guruhiga:

a) psixoleptik (seduksen, elenium, tazepam, trioksazin, meprobanat);

b) psixoanaleptik

v) boshqa stimulyatorlarga (fenamin,

benzidrik, kofe, choy) kiradi.

Nerv sistemaning ko'zg'aluvchanligini oshirish uchun yoki charchaganda, ishchanlik qobiliyati kamayganida, uyquni qochirish uchun fenomin yoki benzedrin preparatlarini qabul qilib, ko'pincha narkomaniya rivojlanadi. Bu preparatlarni tez-tez qabul qilish natijasida odam bularga o'rganib qoladi. Kayfiyatni yaxshilash uchun bu preparatlarni qabul qilgisi keladi. Ba'zan odam kofe yoki achchiq choyni ichib taksikoman bo'lib qolishi mumkin. Kofe yoki achchiq choy (chivir) ichmasa uyqusizlik, bosh og'rig'i, qo'rqinchli tush ko'rish, qaltirash holatlari sodir bo'lishi mumkin. Achchiq choy (chivir) ichgandan 30-40 minut o'tgach «mast bo'lish» yaxshi kayfiyatni ko'tarilish ko'eg'oluvchanlikning ortishi kuzatiladi. Ish qobiliyatini ortishi, charchoqlikni qondirish mumkin. Chivirni surunkali qabul qilish oqibatida uyqu, psixikaning buzilishi, qiziqishni kamayishi vujudga keladi.

Polinarkonianiya.

Polinarkomaniya ikki va undan ortiq narkotik moddani qabul qilishdir. Odam alkogol bilan birga narkotik modda qabul qilishi mumkin. Masalan alkogolizm + chekish + morfinizm yoki alkogolizm + nashavandlik + tamaki chekish. Ba'zilar alkogol ichadi, so'ng tamaki chekadi, undan so'ng uyqu dori ham qabul qiladi. Polinarkomanlar og'ir bemorlar hisoblanadilar. Narkotik moddalar bilan uyqu dorisini ichganda bo'g'inlarda qattiq og'riq, qaltirash, ishtahaning pasayishi, psixoz yuzaga keladi. Bemorlar ta'sirchan, tajovuzkor, xotirasi sust, ishchanlik qobiliyati past bo'lib qoladilar. Ba'zan narkomanlar alkogol ichib, nasha chekadilar. Bunday bemorlar ingraydilar, baqiradilar. qo'rqadilar, o'zlarini o'ldirmoqchi bo'ladilar. Opiy bilan uyqu dori ichilsa, haddan tashqari xursandlik, sergaplik va boshqalar vujudga keladi, so'ng tajovuzkor bo'lib qolinadi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda o'zaro munosabatlar omilini ahamiyati.

Jamiyatda shakllanayotgan bozor iqtisodiyoti munosabatlariga o'tish jarayoni, ilmiy-texnika taraqqiyotini kuchayib ketishi, axborotlarni keskin ortib ketishi oqibatida stress xolatlarni kelib chiqishiga sabab bo'lmoqda. Odamlar

munosabatlarida ziddiyatli vaziyatlarni ko'payib ketishi tufayli nevrozlar, depressiv xolatlar, yurak ishemik kasalliklari ateroskleroz, gipertoniya, insult kabi kasalliklarni ko'payishiga olib kelmoqda.

Odamlarning xayotiy zarur moddiy extiyojlaridan keyin, yana bir zarur muxim extiyoji o'zaro muloqatga bo'lgan extiyoji turadi. Odam muloqatdan nima oladi. Muloqatdan yo qoniqish hosil qiladi yoki uning aksi qoniqmaydi. Odam muloqatdan qoniqish hosil qilganda kayfiyati ko'tariladi, qilayotgan ishiga munosabati o'zgaradi va ma'lum darajada ijtimoiy-iqtisodiy manfaatlari xam yaxshilanadi.



17 – 18 rasmlar. Stress xolatlari



Stress xolatlarini oldini olish va ularni organizmga salbiy ta'sir kuchini kamaytirish ko'p jixatdan odamlarning muomila madaniyatiga bog'liq. Madaniyat o'zi nima? Madaniyat to'g'risida tushunchalar juda ko'p. Xar bir soxaning, mutaxassislikning, ayrim xalqlarning va millatlarning o'ziga xos madaniyati mavjud. Bir millat uchun oddiy xol bo'lgan jarayon ikkinchi millat uchun madaniyatsizlik belgisi bo'lib ko'rinishi mumkin. Biror odam uchun madaniyatsizlik me'yori bo'lib tuyulgan xolat, boshqa uchun madaniyat belgisi xisoblanadi. Shu sababli odam xar qanday faoliyatni bajarishda umuminsoniy qoidalarga rioya qilib amalga oshirsa buni madaniyat belgisi sifatida qabul qilish mumkin. Aksincha, bunday xarakat boshqalarning faoliyatiga, ularning asabiga,

nafsoniyatiga salbiy ta'sir ko'rsatsa madaniyatsizlik xisoblanadi.

Yomon muloqatdan buning aksi yani odam ranjiydi, kayfiyati buziladi, asabiylashadi, boshi og'riydi, ustiga ustak ishlari yurishmaydi, ma'lum ma'noda iqtisodiy va psixologik zarar ko'radi. Ko'rinib turibdiki, muomala madaniyati tug'ridan to'g'ri odam salomatligiga ta'sir qiladi. Shuning uchun xam xalqimiz "yaxshi gap jon ozig'i" deb bekorga aytmaydilar. Ayrim odamlarda muomala madaniyatini yetishmasligi qo'pollik, o'ylamasdan gapirish, his-hayajonni mantiqdan yuqori qo'yish, o'zini boshqalardan ustun qo'yish, yolg'onchilik, ikki yuzlamachilik kabi hattiharakatlarda ko'rinadi. Odatda bunday odamlardan ko'pchilik qochishga harakat qiladi, biroq buni xar doim ham uddasidan chiqib bo'lmaydi. Shu sababli muomala madaniyatsizligi tufayli sog'lig'imizga yomon ta'sir qiladigan omillar bilan to'qnashib qolish extimolligi borligini doimo yodda tutish lozim. Muomala so'zlar orqali yoki gaplashish orqaligina bo'lmasdan boshqa vositalar orqali ham bo'lishi mumkin, baribir salbiy muomala odam sog'lig'iga birinchi navbatda asab tizimiga, ruxiyatiga yomon ta'sir qiladi.

Bola tug'ilgandan to umrinig oxirigacha atrofdagi odamlar bilan muloqatda bo'ladi. Oilada bo'ladigan muomala madaniyatini dastlab otaonasidan o'rganadi. Ota yoki onadagi muomala madaniyatidagi salbiy nuqsonlar bolada ko'rinishi extimolligi ko'proq bo'ladi. Bundan tashqari bolaning muomala madaniyatiga ko'cha, maxalla, bolalar bog'chasi, maktab, litsey, kollej, oliy o'quv yurtlari, mexnat jamoalari va boshqa xar xil katta kichik jamoalar ta'sir qiladi. Shu sababli xar bir hududa, viloyat, tuman va ayrim maxallalarda shuningdek oilalarda o'ziga hos muomala madaniyati shakllanadi.

Odamlar o'rtasidagi muomaladan kutiladigan maqsad, ularning birbirlarini tushunishga erishishlaridir. Muomala vaqtida yengil shirin tabassum, qo'lni berib ko'rishib qo'yish, ko'lni ko'krakka qo'yib yengil ta'zim bajo keltirish kabi amallar, odamlar o'rtasida iliqlikni yuzaga keltiradi. Biroq xar doim ham odamlar o'rtasidagi munosabatlarda yuqoridagi holat kuzatilavermaydi. Bunga odamlarning qaday tarbiyalanganligi, ma'lumoti, madaniy tarbiyalanganligi, salomatligi va boshqa sabablar ta'sirini o'tkazadi. Odamlarning o'zaro munosabatlari ularning ichki dunyosi, fikrlash doirasi, ma'naviy boyligi va qiziqishlari bilan belgilanadi.

Muomala madaniyatiga odamning umumiy madaniyatining darajasi bevosita ta'sir ko'rsatadi. Madaniyatli odam o'z suxbatdoshidan nimani qachon so'rashni biladi. U yoki bu hildagi iltimoslar bilan murojat qilish o'rinlimi yoki yo'qmi, oilaviy holatlar haqida savol bilan murojat qilish kerakmi yoki yo'qmi, boshqa birov to'g'risida gapirish mumkinmi yoki yo'qmi ekanligini suxbatdoshining kayfiyatiga qarab bilib oladi. Muomila madaniyati nutq madaniyati bilan uzviy bog'liq bo'lib, tilning boyligidan, uning ifodalash imkoniyatlaridan foydalanaolishi uchun odamlar tinimsiz o'z ustlarida ishlashlarini talab etadi. So'zlarning tiniqligi fikrning tiniqligiga bog'liq. So'z boyligiga ega bo'lish, o'z fikrlarini ifoda etish sana'ti muomala madaniyatini qudratli qurolidir. So'z

odamni ko'nglini va kayfiyatini ko'tarishi yoki uning qalbini yaralashi mumkin. Xalqimiz "Tan yarasi bitsa xam, qalb yarasi bitmaydi" degan maqolni bekorga aytmagan. Kamtar, kamgap bilimlilar odamlar xamma zamonlarda odamlar orasida katta xurmat va e'tiborga sazovor bo'lganlar. Gapirishdan ko'ra eshitish madaniyatini egallash, o'zaro munosabatlarda hushmuomala bo'lish yaxshi tarbiya ko'rganlikni ko'rsatadi.

Sog'lom turmush tarzi hushmuomalalikni talab qiladi, hushmuomalalik esa odamlar salomatligini mustaxkamlaydi, ularning umriga umr qo'shadi. Ko'rinib turibdiki, ijtimoiy-psixologik omillar, ya'ni odamlar o'rtasidagi muomala munosabatlar madaniyati ularning salomatligiga bevosita ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatadi. Jamiyatda xar tamonlama rivojlangan sog'lom avlodni shakllantirish milliy g'oyanisini amalga oshirishni asosiy yo'nalishlaridan biri, jamiyatda yaxshi hulqatvorli, intizomli, xar tamonlama intellektual salohiyatga ega bo'lgan bilimlilar, shu bilan birga ijobiy ijtimoiy-psixologik muomala madaniyati me'yorlarini o'zlashtirib olgan yoshlarni tarbiyalash, hozirgi vaqtning dolzarb muammolaridan hisoblanadi.

Mavzuni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning "Valeologiya asoslari faninig o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar, virtual stendlardan foydalaniladi. Fanning o'qitish turlari qo'llanmada ko'rsatilgan mavzular ma'ruza, amaliy mashg'ulotlar shaklida olib boriladi. SHuningdek atroflicha bilim olishni ta'minlash maqsadida talabalarga mustaqil ish mavzulari ham beriladi. Fanni zamonaviy pedagogik uslublar "Venn Diagrammasi", "Insert" "Klaster", "Aqliy hujum", "BBB" jadvali tarzida o'tish ham ko'zda tutilgandir. Ma'lumotlar ko'rgazmali o'quv qurollari, kodoskop, multi-media, mikroskop, total yordamida olib boriladi. Ma'ruza, seminar va amaliy darslarida mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

Inson salomatligi va zararli odatlar. Giyoxvandlik va toksikomaniya mavzusiga

"Venn Diagrammasi" metodi

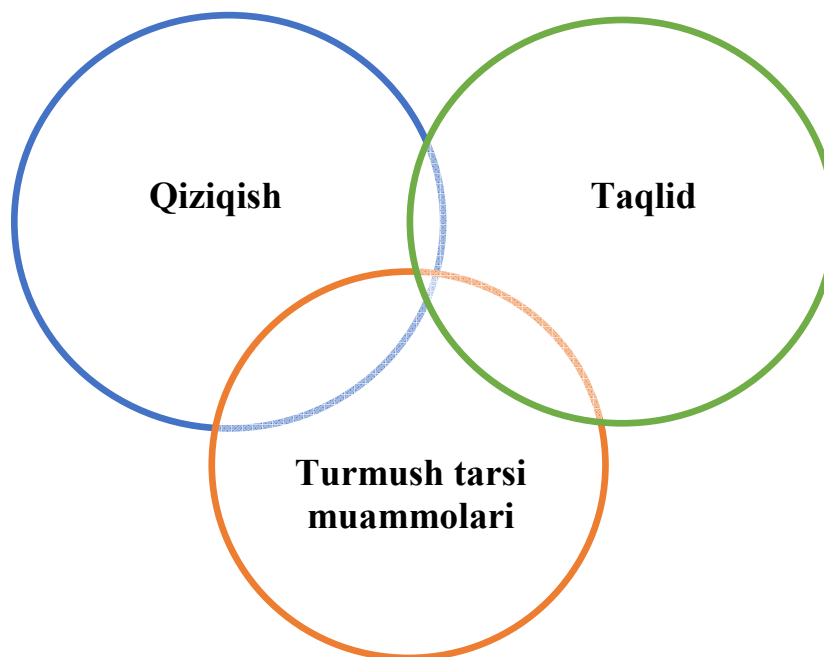
Metodning maqsadi: Bu metod grafik tasvir orqali o'qitishni tashkil etish shakli bo'lib, u ikkita o'zaro kesishgan aylana tasviri orqali ifodalanadi. Mazkur metod turli tushunchalar, asoslar, tasavurlarning analiz va sintezini ikki aspekt orqali ko'rib chiqish, ularning umumiy va farqlovchi jihatlarini aniqlash, taqqoslash imkonini beradi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladilar va ularga ko'rib chiqilayotgan tushuncha yoki asosning o'ziga xos, farqli jihatlarini (yoki aksi) doiralar ichiga yozib chiqish taklif etiladi;

- navbatdagi bosqichda ishtirokchilar to‘rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o‘z tahlili bilan guruh a‘zolarini tanishtiradilar;
- juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birgalashib, ko‘rib chiqilayotgan muammo yohud tushunchalarning umumiy jihatlarini (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashtiradilar va doirachalarning kesishgan qismiga yozadilar.

Namuna: Zararli odatlarni kelib chiqishi bo‘yicha sabablari.



GLOSSARIY:

Adaptatsiya - tashqi muhit sharoitiga moslashish.

Narkomaniya- yunoncha so‘z bo‘lib narko - karaxtlik; maniya - hoxish, intilish ma’nosini anglatadi.

Aerobika - inson salomatligini birinchi navbatda yurak qon tomirlar va nafas olish a‘zolarini mustaxkamlashgan yo‘naltirilgan mashg‘ulotlar tizimi.

Polinarqomaniya-(chekish, alkogolizm, nos chekish va giyohvant moddalarni istemol qilish).

Ruhiy salomatlik-asab tizimining me‘yoriy holati va ruhiy osoyishtaligi.
RNK-ribonuklein kislota

DNK-dizoksiribo nukleyin kislata Radional ovqatlanish-kun, hafta, oy, mavsum davomida to‘g‘ri taqssimlangan holda ovqatlanish tartibi.

Salomatlik valeogenezi - inson organizmini jismoniy, ruhiy, ahloqiy, irsiy hamda tashqi muhit omillari va turli fiziologik jarayonlart tushuniladi.

Salomatlik zahiralari - inson tana tizimlari va alohida a‘zolarining

bajaradigan vazifalari.

Stress-(stress-taranglanish)-favqulodda kuchli ta'sirlarga qarshi organizm asab tizimining javobi.

Teratogen - homilaning nuqsonli rivojlanishiga olib keluvchi

Nazorat savollari.

1. Inson salomatligini mustahkamlovchi asosiy omillar.
2. Salomatlikka xavf soluvchi tashqi ta'sirlar.
3. SOG'lom turmush tarzini yaratishning inson salomatligiga ijobiy ta'sir kuchga ega Bo'lgan omillar.
4. Kashandachilikka Bo'lgan moyillikni bartaraf etish qanday.
5. Tamaki mahsulotlarining inson organizmiga va tashqi muhitga ta'siri.
6. Yoshlar orasida kashandachilikni oldini olish chora-tadbirlari.
7. Spirtli ichimliklar va ularning inson organizmiga ta'siri.
8. Alkogolizmni keltirib chiqaradigan omillar.
9. Ichkilikbozlik natijasida kelib chiqadigan salbiy oqibatlar.
10. Giyohvandlikning jamiyat taraqqiyotiga ta'siri
11. Giyohvand moddalar va ularning tarkibi.
12. Giyohvandlikni oldini olishga qo'yilgan chora-tadbirlar.
13. Giyohvandning belgilari.
14. Irsiy kasalliklarni davolash.
15. Aholini irsiy salomatligini ta'minlash.
16. Zararli odatlarni kelib chiqishi.
17. Jamiyat rivojlanishida zararli odatlarning salbiy oqibatlari.
18. Taksikomaniya va uning salomatlikka ta'siri.
19. Zararli odatlarni oldini olish usullari.

Testlar.

1. Zararli odamlarni necha ko`rinishi bor?

A) 3 ta B) 2 ta V) 4 ta G) 1 ta D) 5 ta E) 6ta

2. Tamaki maxsulotini birinchi bo`lib kim nechanchi yilda topgan?

A) 1492 yil Xristinofor Kolumb

B) 1491 yil Xristofor Kolumb

V) 1471 yil Enshteyn

G) 1484 yil Xristinofor Kolumb

D) 1467 yil Enshteyn

E)1495 yil Enshteyn

3. JSS tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra kashandachilik dunyo bo'ylab qancha ko'rsatkichda bo'ladi?

A) 15 yoshdan yuqori, bolalar aholini 1,3 qismi.

B) 20 yoshgacha bo'lgan, bolalar aholini 1,2 qismi

V) 25 yoshgacha bo'lgan, bolalar aholini 1,3

G) 30 yoshgacha bo'lgan, bolalar aholini 2,3

D) 35 yoshgacha bo'lgan, bolalar aholini 2,5 qismi

E)40 yoshgacha bo'lgan, bolalar aholini 3,5 qismi

4. Tamaki tarkibidagi asosiy inson organizmi uchun zararli moddalar qaysilar?

A)is gazi, mum qoldig'i, nikotin

B)qadmi, vodorod

V) kislorod, vodorod

G) mum qoldig'i

D)azod

E)rux

5. Nikotin organizmga qanday salbiy ta'sir ko'rsatadi?

1. asab tizimini kuchli qo'zg'atadi

2. qon tomirlar tonusini ortiradi

3. hujayra va to'qimalar qon bilan yetarlicha ta'minlaydigan.

4. stenokardiya

5. yurak infarkti,

6. raki

A) 1,2,3,4,5,6 B) 2,3,4,6 V) 1,2,3,4,5 G) 2,3,4,5 D) 2,5,3. E) 2,3,5

6. Nikotinli narkomaniyaning nechta bosqichi bo'ladi va ular qaysilar?

A) 3ta 1-turmush bilan bog'liq, 2-o'rganib qolish, 3-ruju qilish.

B) 1ta turmush bilan bog'liq. V) 2ta 1-turmush bilan bog'liq. 2-o'rganib qolish. G) 4ta 1-ruju qilish 2-o'rganib qolish, 3-kasallik, 4-turmush

D) 5ta 1-ruju qilish 2-o'rganib qolish, 3-kasallik, 4-turmush, 5-odat

E) barcha javob to'g'ri.

7. Hozirgi vaqtda o'pka raki bilan kasallangan bemorlarni necha % kashandalik?

A) 95 % B) 80 % V) 70 % G) 60 % D) 20% E) 10%

8. Tamaki tutunidagi mumqoldig'i qaysi a'zoni ko'proq zararlaydi?

A) bronxlar va o'pka yo'llarining ichki devorlariga o'tirib, shu yerdan qonga so'riladi va organizmga tarqaladi.

B) Jigarni xujayralarini zararlaydi.

V) Buyrakni nefronlarini zararlaydi.

G) Bosh miyani qon aylanishini buzadi.

D) Oshqozonni qon aylanishini buzadi.

E) bronxlar va o'pka yo'llarining

9. Quyidagilardan narkotik moddalarni belgilang.

1. gerion; 2. tamaki; 3. marixuana; 4. gashish; 5. nos; 6. kerosin

A) 1,3,4 B) 1,2,4 V) 3,4,6 G) 2,5,6 D) 2,4,6 E) 2,4.

10. Pivoda (a), konyakda (b) necha % spirt mavjud bo'ladi?

1. 2-6%, 2. 10-15%, 3. 30-40%, 4. 100%

A) a-1, b-3 B) a-1, b-4 V) a-2, b-4 G) a-3, b-2 D) a-4, b-4 E) a-3, b-2.

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.

5. Vayner E.N. Valeologiya. - Uchebnik dlya vuzov. M. Flinta: Nauka, 2002

6. V. M. Shaprov, L. N. Bashmakova, G. U. qurmanova. Sog'lom turmush tarsi, o'rta maktablar uchun darslik, Bishkek, 2000 y.

7. <http://health.best-host.ru> - Pavlova M. Metodicheskie rekomendatsii po

8. <http://www.chat.ru/~dronisimo/homepagel/anatoml.htm> - Biologiya.

9. <http://www.informika.ru/text/database/biology/> - Биология, обучающая энциклопедия.

10. www.valeo.edu.ru - Здоровье и образование.

11. <http://knigitut.net/8/oglav.htm>

12. http://www.ozon.ru/multimedia/books_covers/

13. www.valeo.edu.ru - Здоровье и образование.

14. <http://knigitut.net/8/oglav.htm>

15. http://www.ozon.ru/multimedia/books_covers/

16. http://www.webmedinfo.ru/library/book_a.plip

17. <http://www.petrus.ru/Chairs/physiology.html>

18. <http://www.bio.bsu.by/physioha/kursy.html>

19. www.ziyonet.uz

- 20. www.pedagog.uz
- 21. www.med-lit.org.ua

V -BOB; ORTIRILGAN IMUNITET VIRUSI VA ORTIRILGAN IMUNITET TANQISLIGI SINDROMI XAQIDA TUSHUNCHA.

Ma’ruza:№ 5. OIV/OITS haqida tushuncha.

Talabalar bilishlari va bajarishlari shart: talaba OITS haqida tushunchaga qga bo’ladilar.kasallikni kelib chiqish sabablarini tushunadilar, kasallikni tarqalishi va yuqish yo’llari haqida ma’lumotga ega bo’ladilar. kasallikni klinik belgilari, aniqlash usullarini tushunadilar.

O'qitish uslubi va texnikasi: “Aqliy hujum”, taqdimot, videorolik namoiyishi, “keys”metodi, ssenariyli o'yin, test.

O'qitish vositalari: Proektor, tarqatma materiallar, kompyuter, qog'oz va qalam, doska va bo'r.

Mashg'ulot maqsadi. Talaba OITS haqida tushunchaga qga bo'ladilar.kasallikni kelib chiqish sabablarini tushunadilar, kasallikni tarqalishi va yuqish yo'llari haqida ma'lumotga ega bo'ladilar. kasallikni klinik belgilari, aniqlash usullarini tushunadilar.



OITS virusi 1983 yilga kelib aniqlandi va uni har xil nomlar bilan atala boshiandi. AQSHning rak kasalligiga qarshi milliy inistitutining Robert Gallo rahbarligidagi immunologiya virusologiya boyicha bir guruh olimlari T-hujayrali leykozning qo'zg'atuvchisini aniqlashdi. T-hujayrali leykoz Karib havzasi davlatlari va janubiy Yaponiyada 1970 yillar oxirida ro'yxatga olingan bo'lib, bemorlarda kasallik juda ham

og'ir kechgan va ular 3-4 oy davomida vafot etgan.

AQSHda OITS epidemiyasi boshlangan bo'lib, kasallikning tarqalish yo'li asosan qon quyish bo'lgan edi. Shu sababdan Gallo HTLV-1 OITS qo'zg'atuvchi deb bildi. Parijdagi L. Paster inistitutining Lyuk Mantan'e rahbarligida bir guru'h olimlar retro viruslarning immun tizimidagi limfa tugunlarining kattalashishi (limfadenopatiya) bilan kechadigan o'sma kasalliklari hilan bog'liq holatini o'rganishdi. Izlayotgan virusni ajratib olish ulaga fransus olimlari Gallo guruhi tomonidan kashf etilgan interleykin-2 dan foydalanislidi. Limfadenopatiya bilan bir necha yiildan beri og'riyotgan bir bemorni limfa tugunchalari tekshirilganda retro virusga o'xshash alohida bir virusni ajratib olishdi.

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

OIV kasalligining so'nggi davri virus tushgan vaqtdan boshlab, organizm o'z-o'zini himoya qila olmasligigacha 1-5 yil o'tishi mumkin. Mana shundan keyingina odam hayotini xavf ostida qoldiradigan OITS bosqichi boshlanayotgan

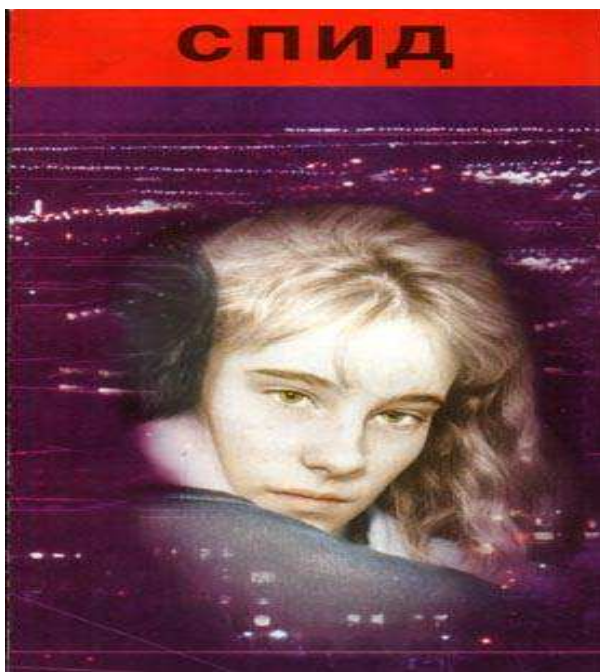
odam buni sezmaydi, o'zini yaxshi his qiladi va hattoki OITS virusini yuqtirganidan shubha ham qilmaydi. OIV infeksiyasi OITS bosqichiga o'tishi uchun 10 yil ham ketishi mumkin.

bo'ladi.



Shu vaqtda Gallo guruhi o'zining ishlab chiqqan uslublariga tayangah holda OITSga chalingan bemorlardan yangi retrovirus ajratib olishdi va unga NTLV-3 deb nom berishdi. Shu bilan birga T-limfotsitlarni maxsus tizimini ajratib olindiki, bunda virus jadallik bilan ko'paydi, lekin T-hujayra o'lmadi. 1984 yilning boshida Amerikalik olimlar NTLV-3 va LABga juda ham o'xshaydigan, ya'ni uiar bilan bir xil bolgan yangi virus topilganlari haqida matbuotda xabar berdilar. Shuning uchun bu virusni NTLV -3 LAB qo'zg'aruvchisi deb belgilaydigan bo'ldilar.

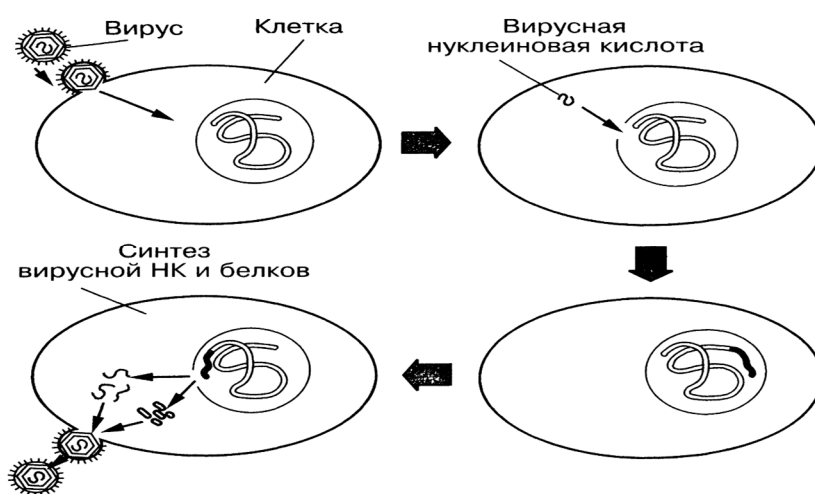
OIV - bu OITS kasalligini qo'zg'atuvchi virus bo'lib, jarayonning boshlang'ich bosqichidir. Bu virus odam immuniteti tizimini zaiflashtiradi va oxir oqibatda organism oddiy yallig'lanish kasalliklaridan ham himoyalanaolmaydigan, chidamsiz bo'lib qoladi. Bu kasallikning davosi topilmagan, oxiri fojeali o'lim bilan yakunlanadi



Shunday qilib, 1986 yilda viruslar nomlash qo'mitasi OITS qo'zg'atuvchisiga yangi nom, ya'ni OIV (odam immun taqislik virusi), (OITS), QNIV- nom berish to'g'risida taklif kiritdi va shu kundan boshlab u

OIV deb nomlanadigan bo'ldi. Shunday qilib, yangi kasallik, ya'ni OITS paydo bo'lganligi to'g'risida maqolalar chop etilganidan so'ng 2 yil o'tgach kasallik qo'zg'atuvchisi aniqlandi, shuningdek, 2,5 yil o'tgach esa

uniig tashxislash uslubi ishlab chiqildi. Buishlar 1985 yil Atlantadagi OITS bo'yicha halqaro konferentsiyani olam shumul yangiliklar kunida o'tishiga sabab bo'ldi. Endi kasallik qo'zg'atuvchisining turli xususiyatlarini o'rganish bilan birga yangi muammolar paydo bo'la boshlaydi. Dunyo matbuotlarida har oyda yoritilayotgan OIV haqidagi ma'lumotlarga nazar tashlar ekanmiz, bu kasallik patologiyasiga bolgan nuqtai nazarini o'zgartirishimizga majbur qiladi.



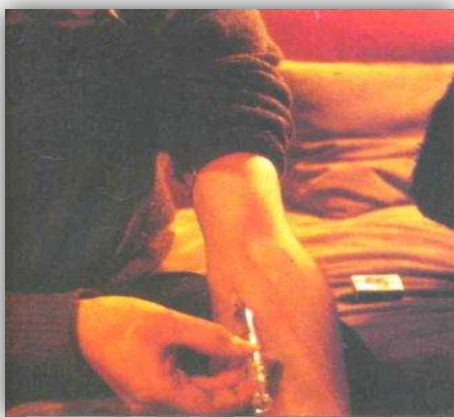
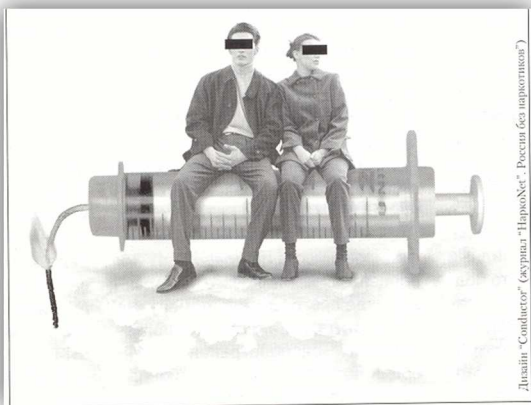
Shunday qilib, 2000 yil oxirida OIV infeksiyasiga 50 mln. inson chalingan bugungi kunda 33,6mln. odamlar OIV infeksiyasi va OITS bilan yashamokda, 16,3 mln. kishi halok bo'lgan, ulardan 3,6 mln. 15 yoshga etmagan bolalarni tashkil etadi. OITS va OIVga chalinganlarni 95 % rivojlanियotgan mamlakatlarga to'g'ri keladi, shu jumladan, o'lganlarning ham somi 95 %. To'g'ri keladi.



OIVni yuqtirish manbalari virusni yuqtirgan turli klinik shakldagi bemorlar va virusni tashuvchilar hisoblanadi, chunki ularning qonida doimo virus aylanib yuradi. OIV – virusi nafaqat qonda balki birinchi navbatda sperma va hayz ajratmalarida shunungdek qin bezlar sekretida ham bo'ladi. Bundan tashqari, OIV ko'krak sutida, so'lakda, ko'z yosh va orqa miyaning kulrang moddasi suyuqligida, turli to'qimalarda, ter va peshobda (siydikda) bo'ladi. Epidimologik jihatdan ko'proq xaflisi bu qon, sperma va qin ajratmalari hisoblanadi va ulardan infeksiyani yuqtirish uchun etarli miqdorda virus bo'ladi.

OITS aniqlanganda daslabki davrlarda ushbu kasallik asosan aholining havfli guruhiga kiruvchi qatlam – giyohvandlar, axloqsiz shaxslar, tug'ma gemofiliya bilan kasallanganlarda keng tarqalgan.

Biroq hozirgi vaqtda BSST ma'lumotiga ko'ra OITS virusi epidemiyasi aholining asosiy qatlamida ham kengaymoqda. (Bidiyorolik).



OIV boshqa retroviruslarga xos bo'lgan yo'llar bilan, ya'ni vertikal-onadan bolaga va jinsiy aloqa orqali gorizontal yuqadi. Bundan tashqari, yana parenteral (in'ektsiya qilish vaqtida) yoli bilan ham yuqadi. Shuningdek OIV bilan zararlangan odamning biologik suyuqligi sog'lom odamning bir oz shikastlangan shilliq qavatiga va terisiga tushib qolsa ham yuqishi mumkin.

OITS virusi chidamsiz bo'lib, suvda 10 daqiqa qaynatish davomida halok bo'ladi. Maxsus dezinfeksiya vositalaridan ham foydalanish mumkin. Spirt OITVni o'ldirmaydi.



Virus yuqishida yana bir ta'sir etuvchi holat borki, ba'zi sog'lom virus tashuvchilar boshqalarga nisbatan ko'p virus ajratishi mumkin, lekin zararlangan materialda virus titrini aniqlash juda qiyin.

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

T-limfotsitlar xelperlar va organizmda immunitet tanqisligi holatiga sabab bo'ladi. Sog'lom organizmning immun sistemasi odatda atrof muhitdagi va odam ichidagi har xil mikroblar, viruslar, zamburug'lar va sodda bir hujayrai jonivoriarning hujayralarini saqlab, shu bilan birga xatarli o'sma (rak) hujayralarining juda murakkab va ishonchli himoya vositasidir. Ana shu immun sistemasining faoliyati da T-limfotsitlar xelperlar hal qiluvchi rol o'ynashini yuqorida ta'kidlab o'tdik.

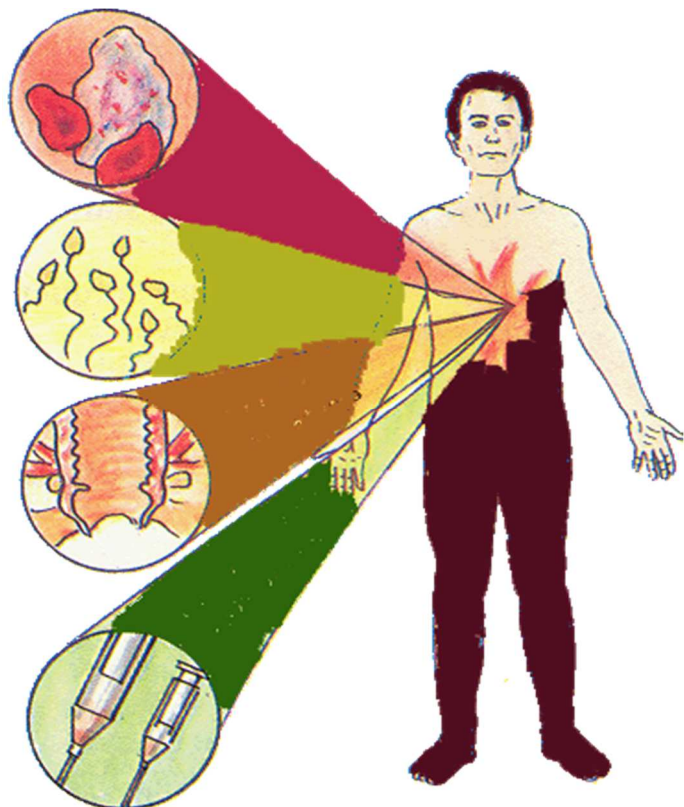
OIV aynan shu T-limfotsit-xelperlar hujum qiladi, ulami qirib, organizmda immunitet tangligi holatiga sabab bo'ladi. Natijada, ilgari zarar qilolmayotgan har xil saprofit mikroorganizmlar hujumga o'tadilar va turli-tuman kasalliklar rivojlanishiga sabab bo'ladi. Shu kabi ilgari ko'paya olmayotgan rak hujayralari ham bunday qulay vaziyatdan tez sur'at bilan ko'paya boshlaydi.

OIV T-limfotsil ichiga kirgich, u hujayra bilan bir-butun bo'lib ketadi. T-limfotsillar xelperlar oqsil moddalar sintez qiladilar va bu oqsil moddalardan yangi yosh virislai paydo bo'ladi. Shunday qilib, T-xclpcrlar virusga xizmat qiladi.

Organizmda T-limfotsitlar soni kamayib ketadi, qolganlaning faoliyati susayadi.OITS bilan og'rigan odam organizmida yuz beradigan immunitet tangligining mohiyati ana shundan iborat.

OITS virusining yuqish yo'llari:

- * **zararlangan qon sog'lom odamga quyilganda;**
- * **OIV virusi yuqqan bemor bilan junsiy aloqa orqali:**
- * **kasallangan onadan bolaga homiladorlik, tug'ruq vaqtida va ko'krak sutidan boqilganda;**
- * **zararlangan shprislardan foydalanilganda.**



Klinikasi: OITSning
 klinik rivojlanishi bir necha davrlarga bo'linadi:

Kasallikni yashirin (inkubatsion) davri, 2-3 haftadan 1-2 oygacha va ayrim ma'lumotlarga qaraganda 3-5 yilgacha davom etishi mumkin. Kasallik jinsiy yo'l

bilan yuqsa yashirin davri qisqa bo'ladi. Gomoseksualistlarda yashirin davr 8 yilgacha davom etadi.

1. Kasallik boshlanishidan oldingi davr, prodromal davri:

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

Bu davr o'z navbatida 3 bosqichdan iborat:

- a) o'tkir lixoradka bosqichi;
- b) belgisiz bosqichi;
- s) Limfadenopatiyaning kuchayish bosqichi.

2. Kasallikning o'tkir rivojlangan davri. Budav esa o'z navbatida uch bosqichdan iborat.

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

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

s. uchunchi bosqichda yuqoridagi kasalliklarning og'irlashuvi, pnevmoniya, hazm qilish sistemasining kandidoz, Kaposhi sarkomasining kuchayishi, markaziy nerv sistemasining zararlanishi.

3. Kasallik tugallanish davri.

OITSning klinikasi har turli opportunistik (yondosh) infektsiya va in vaziyatlar hamda xatarli o'sma kasalliklarning simptomokomplekslari bilan xarakterlanadi. Ya'ni OITSning o'ziga xos alohida simptomlari yo'q Organizmda qanday mikroorganizmlar hujumga o'tgan bo'lsalar, o'shalar qo'zg'atadigan kasalliklar simptomlari paydo bo'laveradi.



OITSning yaqqol ko'zga tashlanadigan simptomlari paydo bo'lgunga qadar prodroma alomatlari ko'rinadi. Prodroma isttma, diareya, limfadenopatiya, darmon qurish, anemiya, depressiya, teri va shilliq pardalarda har turli yiringli

kasalliklar rivojlanishi va bemorning azob chekishi bilan ta'riflanadi. Bemorning darmoni qurishi, vazni kamayishi, terlashi bilan bir qatorda limfa tugunlarining kattalashuvi OITSning dastlabki belgilari hisoblanadi.

OITS umuman asta-sekin boshlanadi. Shu sababdan inkubatsion davr bilan prodroma alomatlari boshlangan kunni aniqlash qiyin. Ikkinchi tomondan, prodroma qachon tugashi va kasallikning asosiy simptomlari boshlanishini bir - biridan ajratish ham qiyin.



Bu davrning keyingi bosqichlarida yuqoridagi ko'rinishlarga og'iz bo'shlig'ida zamburug'larni paydo bo'lishi, doimiy yo'taluvchi temiratki, umumiy qichima, teri kasalligi va Kaposhi sarkomasi kabi xavfli kasalliklar qo'shiladi. OITSning shu ko'rinishlarining hammasi kasallikning o'tkir, klassik manzarasi namoyon bo'lishiga olib keladi, bu holal bemorda T-hujayrali immun tarmog'ining tanqisligi bilan bog'langan. OITSning klinik kechishi bir necha turga bo'linadi.

OITSning klinik belgilari.

Kasallikni o'tkir rivojlanish davrida 25-50 % bemorlarda 3 kundan to 10 kungacha tana harorati 39S°dan yuqorida bo'lib angina, bezgak kuzatiladi, bo'yin limfa bezlari, jigar va taloq kattalashadi, terisiga toshma toshadi.

Bemorda kasallik bir necha turda rivojlanadi:

Suvga tushgan Virus bir necha daqiqada o'lib ketadi, lekin zararlangan teri orqali uni yuqtirib olish mumkin.



1. Kasallikning o'pka turida bemorda pnevmotsistli zotiljam rivojlanib, o'pkaning ikkala bolimi o'tkir yallig'lanadi, kasallik og'ir kechadi, nafas olish susayadi, nafas olganda ko'krak qafasi og'riydi.

2. OITSning me'da-ichak kasalligi turida surunkali ich ketish, og'iz bo'shlig'ida, qizil o'ngachda o'tkir yaliig'lanish va ovqatning yaxshi o'tmasligi kuzatiladi. Bemoniing vazni kamayadi, ko'krak qafasida og'riq paydo bo'lib ichidan qon ketadi.

3.OITS kasalligi da markaziy asab sistemasi zararlansa bemorning asabi buzilib, eslash qobiliyati susayadi. Bemorni holsizlanish, bosh og'riq, ko'ngil aynishlar bezovta qiladi va muskullarida atroilya kuzatiladi. Bemorlarning kaftida, barmoqlarida va oyog'ida sezuvchanlik yo'qoladi.

4. Teri kasalligi turida-Sarkoma Kaposhi (terining rak kasalligi) kuzatiladi. Sarkoma Kaposhi kasali 1872 yilda dermatolog M.Kaposhi tomonidan aniqlanib yozilgan. Bu o'ta hafii kasallik bo'lib hisoblanadi. Kasaliikning endimik turi Afrikada 1960 yilda kuzatilgan. Afrika xududida bu kasallik Amerikaga nisbatan ko'proq uchraydi, Kasallikping epidemik formasi 1980 yflda OITS bilan kasallangan yosh gomoseksualist erkaklarda kuzatilgan.Bemorning terisida, limfa bezlarida, me'da-ichak va o'pkasida dog'lar yoki bo'rtmachalar toshmalar paydo bo'ladi. Bu suvli bo'rtmachalar to'qima va suyakkacha chuqurlashib boradi, hamda qattiq og'riq bo'llib, qon ketadi. Sarkoma Kaposhi kasalligiga davo topilmagan. Yurak mushaklari shikastlanish turi.

5. Buyrak kasalligi turi.

6. To'sh va qovurg'a suyaklarning qon ishlab chiqarish faoliyati har xil xavfli rivojlanish turi.

Bolalarda OIV-infektsiyasining kechishi asosan onaning kasalligi bilan bog'liq bo'iishi mumkin, ya'ni zararlanih qon quyish natijasida, sifatsiz in'ektsiyalar va givohvandlik tufayli bo'lishi mumkin. OITSning zararlangan onalardan bolalarga o'tishi 25-30 %ni tashkil etadi.

Homiiadorlikning o'zi OITSning rivojlanishiga yaxshi sharoit yaratib beradi hamda shu bilan birga immunitet buzilishi bilan kuzatiladi, xususan hujayrali immunitet depressiyasi bilan kechadi. Normal homiladorlik vaqtida bosh mezon bo'lib, uchinchi oylikda T-xelperlar miqdori T-supressorlarga nisbntan pasayib ketadi..

Homilador ayollarda OITSGa nisbatan moyillik yuqori bo'ladi hamda OIV bilan zararlangan ayollarda tug'ilish jarayoni kasallikni yana ham tez rivojlanishiga turtki bo'ladi. (Go'daklurni kasallik yuqtirib olish vaqti asosan bachadonda, tug'ilish yo'llarida va tug'ilgandan keyingi vaqtga to'g'ri keladi.

OIV yo'ldosh orqali kirish xususiyatiga ega. Go'daklarni zararlanishi ona suti bilan emish davrida bo'lishi ham mumkin. Chunki ona sutida virus doim topiladi. Shunday hodisalar ham bo'lganki, bemor onadan tugilgan egizaklarning biri sog; ikkinchisi zararlangan holda tug'ilgan.

Onadan kasallik yuqtirib olgan go'daklarda. asosan 4-6 oy o'tganidan so'ng bemorlik boshlanadi va ular ikki yil mobaynida o'lib ketadilar.

OITS bolalarda alohida xususiyatlari bilan ajralib turadi. Ularda kasallikni yashirin davri kattalarnikiga nisbatan qisqaroq bo'ladi, ya'ni yillar bo'yicha davom etmay bir necha ovni tashkil qilishi mumkin. Bolalarda kasallik boshlangan vaqtda diagnoz qo'yish (1 yoshgacha vaqtda) ancha qiyin. Bu shu bilan tushuntiriladiki, bolalar qonida OIVga qarshi antitanalarni aniqlashda qiyinchilik muammolari, ya'ni go'dak homila vaqtida yo'ldosh orqali ona qornida antitana olganligi yoki virus bilan zararlangandan keyin bola organizmida ishiab chiqarila boshlanganligi haqidagi masala aniq emasdir. Bu muammoni virus ajratib olgandan keyin hal qillnadi. Lekin buni yechish qiyin. Bu vaqtda bolalarda nafas yo'llarining qaytalanuvehi infeksiyasi limfbidli interstitsial pnevmaniya kuzatiladi. Bolalarda markaziy nerv sistemasining zararlanishi natijasida ularda o'sishning kamayishi kuzatitadi. Masalan: bola shu yoshga xos rivojlanishida o'tirish va gapirish kerak bo'lgan holda bunday xususiyatlarni yo'qotadi. Unda bosh o'lcharmning katta bolishi to'xtaydi. Boshlaig'ich belgilariga tana vaznining kamayishi, surunkali ich ketish va bakterial infeksiyalar xarakterlidir. OITSga chalingan bolaning irnmmunologik xususiyatlari alohida o'rin tutadi, ya'ni ularning qonlarida immunoglobulin miqdorining yuqoriligi va antigenlarni kiritilish vaqtida antitelalarni bir vaqtda ishlab chiqara olmaslik holatlari mavjud.

Shunday qilib tug'ilish vaqtida yo'ldosh orqali yoki qon quyish vaqtida OIV bilan zararlanish kelib chiqadi, buni bolalarda bashorat qilinganda noxush holatlar bilan tugashi aniqlangan, ularda MNSning zararlanishi o'sib borishi kuzatiladi, ya'ni OIVga bevosita moslashgan holatda kechadi. Yuqorida aytib o'tilganlar shunday xulosaga olib keladi: OIV biian zararlangan ayoliarning tug'lishi mumkin emas, faqat zararlangan!ar emas balki OIV bilan zararlangan erkaklar bilan muloqotda bo'lgan ayollarga ham tug'ish tavsiya etilmaydi.

DIAGNOSTIKASI. OITS diagnozi klinik simptomlari va laboratoriya tekshirishlari natijasida asoslangan bo'ladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyasiga ko'ra quyidagi dalillar topilgan holda OITS haqida o'yiamoq zarur.



Analiz topshirish

Bazida hech qachon shubhali kontaktda bo'lmaganlarda ham OITS analizi salbiy chiqishi

mumkin, shuning uchun bu analizni qayta topshirish kerak bo'ladi.....

1. 60 dan yosh odamlarda Kaposhi sarkomi aniqlansa.
 2. 2-3 oydan uzoqqa cho'ziladigan surunkali ich ketar kasalligida enteropatogen mikrobiari topilmagan va ko'p miqdorda kriptosporidium topilgan hollarda.
 3. Uzoq cho'ziladigan noma'lum isitma ko'zatilganda (3 oydan ortiq),
 4. Markaziy nerv sistemasiing limfomasi rivojlanganda.
 5. Odamdagi ximioterapiya usuli bilan davolashda tuzalmaydigan va pnevmoniya aniqlanganda.
 6. Bemor sababsiz ozib, 10%dan kam bo'lmagan og'irligini yo'qotganda.
 7. Noma'lum etiologiyali limfopeniya bo'lganda.
 8. Har xil bakteriyalar, zamburug'lar viruslar, bir hujayrali sodda jonivorlar qo'zg'atadigan va tez-tez qaytarilib turadigan ekzogen va endogen infeksiyalar kuzatilganda.
 9. Doimiy kam quvvatlik va kechasi ko'p terlash kuzatilganda.
- OITSni aniqlashda laboratoriya diagnostikasi katta ahamiyatga ega.
- Ulardan:
- Immunnoferment aniklash;
 - Radioimmunopretsipetat analizi;
 - Radioimmunopretsipetat usuli;
 - Immunoglobulin analiz.

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

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



OITS bilan kasallangan bemorlar:

- * AFRIKADA - 46,5 %,
- * AMERIKADA - 33,0 %,
- * YEVROPADA - 10,5 %,
- * ROSSIYADA - 6,0 %
- * OSIYODA - 3,5 %,
- * OKEANIYADA - 0,5 % ro'yxatga olingan.

OITS bilan kasallanganlar orasida 15 yoshgacha bo'lgan bolalar sonining ko'pligi achinarli holdir.

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

OIV infektsiyasini kasallikni boshlang'ich bosqichidan OITS-ni rivojlanishigacha bolgan davrda asosan laboratoriya tahlili (maxsus antitana va antigenlarni aniqlash) o'tkaziladi. OIVga antitanani aniqlash uchun material sifatida qon zardobi yoki plazmasi olinadi, ammo oxirgi vaqtlarda biologik materiallar turi ko'paymoqda.

Laboratoriya tahlilini ichida asosan immunoferment tahlil (IFT) hisoblanadi. Agar bu usul bilan olingan natija musbat bo'lsa, tahlil yana ikki marotaba takrorlanadi, Agar hech bolmaganda yana bir marta musbat natija aniqlansa OIV-infektsiyani maxsus usullar bilan davom etiriladi.

Masalan; retrovirusni alohida oqsillarga qarshi antitanani aniqlashga imkon beradigan immunoblotting usuli ishlatiladi. Bu usul bilan olingan natija musbat bo'lgandan keyin OIV- infektsiyasiga chalanganlik haqida xulosa chiqarish murakkab. Bundan tashqari, aglyutinatatsiya reaksiya, radioimmunoprecipitatsiya, immunofluoresentsiya, polimerazli zanjirli reaksiya va boshqa usullar ham ishlatiladi,



Statistika...

Hozirgi vaqtda OITS virusi bilan kasallanganlar 30 mln.dan ortiq, kasallikdan vafot etganlar soni esa 6 mln.ni tashkil etadi.

Kuniga 8000 dan ortiq inson ushbu virusni yuqtirmoqda!!!

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

Dovolash printsiplari quyidagichadir:

1. OITS virusiga ta'sir qilish.
2. Organizmning immun holatini yaxshilash, ya'ni immunostimulyatsiya usuli.
3. Paydo bo'lgan har turli oportunistik (yondosh) kasalliklarga qaratilgan davo usullari.

Bugungi kunga qadar juda ko'p maxsus virusga qarshi dorilar ishlab chiqilganki, ularning ta'sir jihatidan ikki guruhga ajratish mumkin;

1. Teskari transkripsiya ingibitorlari.
2. Proteazalar (oqsillar ingibitorlari).

Teskari transkripsiya ingibitorlari o'z navbatida nukleozidli va nukleozidli bo'lmagan turlarga bo'linadn, nukleozidli ingibitorlar sifatidagi dorilarga: zidovudin; didanozin; zaltsitabin: lamivudip; stavudin va boshqalar kiradi. Nukleozidli bo'lmagan dorilarga- noviropin, delaverdit kiradi. Protsazalarga-qarshi dorilarga-indonavir, nelfi-novar, ritonavirj va boshqalarni keltirish mumkin. Davolanishning ikkinchi yo'li organizmning immun holatini yaxshilash ya'ni immunostimulyatsiya usuli hisoblanadi.

Kasallikka qarshi kurashning uchinchi yo'li turli yondosh kasalliklarga qaratilgan davo usuli. Ya'ni yuqorida ko'rsatilgan OITSning ikkilamchi kasalliklariga shu kasalliklarga ishlatiladigan dori darmonlar maxsus sistema orqali ishlatiladi. Immun tizimining buzilishiga olib keladigan va kasallikning kelib chiqishiga sabab bo'ladigan OIV virusiga qarshi vaktsina ishlab chiqarish ma'lum qiyinchiliklarga to'sqinlik qilmoqda.

1. Virusning kuchli o'zgaruvchanlik xususiyati, ya'ni mutatsiyaga uchrashi
2. Virusning genetik rekombinatsiyalanishi.

OIVning turli variantlari va doshqa viruslar o'rtasida genlarning almashinuvi.

3. Bemordagi OIV genlari bilan hujayra genlari o'rtasida ham genlar almashinuvini mavjudligidir.

Hozircha virusga qarshi immuniizatsiya uchun bo'layotgan harakatlarda tozalangan yoki glikoproteinining chatishtirilgan qobiqlaridan ishlatilgan. Ba'zi hollarda neytralaydigan antigenlar ishlab chiqarilganki bular bir necha shtamlarga ta'sir etib qolmay balki ularniig ancha past bo'lgan titrlariga ham ta'sir etadi. Bundan tashqari neytralaydigan antigenlar virusning qaysi komponentlariga qarshi qaratilgani ham noma'lum.

Immunologlar vaktsinaga juda qattiq talab qo'yishmoqda:

OIV-ni hujayra nishoniga kirishga yo'l qo'ymaslik; OIV ni miyaga kirishdan avval neytralashgan holga keltirish; immun tizim orqali OIVni hamma variantlarini bilib olishga erishishni ta'minlash va hamma vaktsina bilan emJanganlarga tushuncha berish. OIVga qarshi vaktsina olish jarayonida yuqoridagi muammolarni yechish masalasi turibdi. Muammolarning favqulotda qiyinchiligiga qaramasdan buiarning yechimida yaxshi fikrlar paydo bo'la boshladi va ba'zi laboratoriyaiarda odamlarda vaksinaning klinik tajriba ishlari boshlab yuborildi. Bularning hammasi yaqin vaqtlarda OIV virusiga qarshi vaktsina olinishiga asos bor degan xulosaga kelish imkonini beradi. Ko'pchilik olimlarning hisobiga qaraganda keng miqyosda vaktsina bilan

emlash ishlari 5-7 yildan keyingina boshlanishi mumkin. Bundan avvalgi yillarda vaktsina bilan emlashga imkon bo'lmasa ham epidemiyaning osishi va OIVning yuqish yo'llarini to'sish mumkin. Shunga asosan utun dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan maxsus dastur tayyorlandi.

Dasturning asosiy bosqichlari quyidagilardan iboratdir:

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

Insonning qoni va boshqa suyuqliklari bilan ifloslangan otkir tirli tibbiyot asboblariidan shilliq qavatlarining shikastlanishiga yo'l qo'ymaslik zarur. Buning uchun barcha muolajalar rezina qolqop va maxsus kiyimlarda (xalat, qalpoq niqob) amalga oshirilishi kerak.

- Igna va boshqa otkir tibbiyot asboblariidan shikastlanishdan ehtiyot bo'lish uchun ignani sindirmaslik, egmaslik foydalanib bo'linganlar so'ng zudlik bilan ignaning ichki kanaliarini dez. modda (3% xloramin, yarim foizli DP-2) bilan yuvish va bir soat davomida dez.moddaga bo'ktirib qo'yish kerak, Ignani zararsizlantirishdan oldin lozimi va yuvish davrida qolqop kiyib olish kerak.

Ifoylangan otkir va sanchiluvchan asboblari yordamida muolajalar o'tkazmaslik.

I ni shilliq qavatlari va ochiq yaralarni bemor qoli bilan muloqotda bo'lishdan saqlanishi uchi quyidagilarga amal qilish kerak.

1. Terming shikastdangan qismini yoki ochiq yaralarni leykoplastir, barmoqqa kiyiladigan qolqopcha bilan berkitish kerak.
2. Qon va organizm boshqa suyuqlik namunalari og'zi ishonchli berkitilgan konteyner yoki bikslarga joylashtirilishi kerak.
3. Agar qol qon va boshqa suyuqliklar bilan ifloslansa sovun bilan yuvib so'ng 1%li xloramin bilan zararsizlantiriladi.
4. Qon va organizm boshqa suyuqligi sachrash ehtimoli bo'lganda muolaja vaqtida himoya ko'zoynagi, niqob tartib olish kerak.
5. Choyshablar ifloslansa foizli xloramin eritmasiga ikki soat bo'ktiriladi.

Jarrohlik operatsiyalari yoki tug'ruq vaqtida tibbiyot xodimi maxsus kiyimda-qolqopda, rezina fartukda, himoya ko'zoynagi va niqobda boTishi kerak.

Yangi tugilgan chaqaloqlar og'zidan-ogizga sun'iy nafas oldirilishi mexanik usulga aylantinishi kerak.

Qol va tananing boshqa joylari qon va boshqa suyuqlik bilan ifloslansa quyidagicha zararsizlantiriladi; Teri sovun bilan yuviladi so'ng 1 %li xloramin eritmasi bilai artiladi.

1. Ko'z avvaliga suv bilan, so'ng margantsovkani 1:10000 nisbatidagi eritmasi bilan yuviladi 1%li albutsid eritmasi ko'zga tez-tez tomizilib turiladi.
2. Burun suv bilan yuviladi, soTig protorgolning 1%li eritmasi tomiziladi.
3. Og'iz suv bilan yuviladi, so'ngra esa margantsovkani 1:10000 nisbatidagi eritmasi yoki 70 gradusli spirt bilan chayqaladi.
4. Agar teri ehtiyotsizlik bilan kesib olinsa yoki igna sanchib olinsa o'sha joyning qoni siqib tashlanadi va yod bilan zararsizlantiriladi.
5. Agar atrofdagi predmetlar, ko'rpa-yosliqlar, kiyim-kechaklar pol va devorlar bemor qoni bilan ifloslansa, dezinfektsiya qilinadi.

Agar kasalxona bo'limi, ambulatoriya va poliklinikada-OITS gumon qilingan bemor aniqlansa, quyidagi tadbirlar amalga oshirilishi shart.

1. Bemor zudlik bilan diagnozi aniq bolguncha alohida palataga joylashtiriladi.
2. Bemor tibbiy asboblari, gigienik predmetlar va boshqa buyumlar bilan o'zi uchun alohida ta'min etiladi.
3. OITS-ga gumon qilingan bemorga tibbiy xizmat ko'rsatish uchun o'sha kasallikka oid tajribaga ega bo'lgan maxsus xodim ajratiladi.
4. Bemor OITS bilan og'riganligi tasdiqdansa, u maxsus bo'lim va bokslarga o'tkaziladi.
5. Bemor yotgan xonani tozalash, u foydalangan choyshab, idish va boshqa buyumlarni zararsizlantirish ishlari maxsus rezina qolqoplar va dez. moddalar yordamida amalga oshiriladi.
6. Xloramin o'rniga 0,5% DP-2, tindirilgan xlorli ohak eritmasi, gipoxlorid kaltsiy eritmasi ishlatilishi mumkin.

Qon va qon preparatlari qabul qilayotgan bemoriarda virus bilan zararlaniшни oldini olish maqsadida quyidagi amallar bajarilishi shart:

1. Donorlarni OIV virusiga tekshirish.
2. Ifloslangan o'tkir va sanchiluvchi asboblarni yordamida muolajalar o'tkazmaslik.
3. Qon quyilayotganda bir marta ishlatiladigan igna va sistemalarni qo'llash.
4. Giyohvandlar va tanosil kasalligiga chalinganlar OIV virusiga chalinmagan bo'lsa ham ulardan donor sifatida qon olmaslik.

OIV virusini yuqtirganligini aniqlash bo'yicha tibbiy tekshiruv majburiy va ixtiyoriy tibbiy tekshiruvga bolinadi.

Profilaktika choralari

**Eng asosiy shart – SOG'LOM
TURMUSH TARZI VA
NAMUNALI XULQ-ATVOR!**

- * axloq-odob qoidalariga rioya etish;
- * zararli odatlarga berilmaslik;
- * oilani, oilaviy munosabatlarni qadrlash;
- * faqat sterillangan asboblardan, yangi 1 martalik shpris, sistemalardan foydalanish;
- * qon quydirishda donor qonni OITSga tekshirtirish.



OIV-virusini aniqlash bo'yicha majburiy tibbiy tekshiruvga quyidagilar kiradi:

1. Donorlar qoni, qon zardobi va boshqa biologik suyuqliklar, to'qima beruvchi donorlar;
2. OIV, OITS virusi yuqish xavfi yuqori bo'lgan «Xavfli guruh» larga mansub bo'lgan shaxslar.

Giyohvand moddalarni qon tomiriga in'ektsiya orqali yuboruvchi giyohvandlar (anikqlanganda va keyin bir yilda 2-marta).

Gomo va bioseksualistlar (aniqlanganda va keyin bir yilda 2-marta).

Tartibsiz, ko'plab jinsiy aloqa qiluvchi shaxslar (bir yilda 1-marta).

Tergov izolyatorlariga, qabulxona-taqsimlash xonalariga (turar joyi, ish joyi noma'lumlar, havfli guruhga mansub) tushganlar (tushgan vaqtida 3-kun davomida).

Jinsiy aloqa qilish yoli bilan otadigan kasalliklar bilan kasallanganda (aniqlanganda va keyin bir yilda I -marta).

3. OITS virusi bilan ishlovchilar yoki OIV virusini yuqtirib olganlarni va OITS bemorlarini diagnostikasi, davolash hamda ularga bevosita xizmat qiluvchilarni (ishga kirganda va keyin yilda 1 marta).

4. Klinik ko'rsatmalari bo'lgan kasallar;

- bir oydan ortiq isitmalovchilar;
- bir oydan ortiq cho'ziluvchan diareyalar;
- tana vazniniig sababsiz 10 va undan ortiq foizini yo'qotish;
- uch oydan ortiq uzoq cho'ziladigan limfadenopatiya;
- surunkali va qaytalovchi zotiljam yoki davolanganda natijasiz bo'tgan zotiljam;
- jinsiy a'zoiarining surunkali yalliglanishi va davolanishiga qaramay natijasi bolmagan kasalliklar;
- ogiz bo'shlig'i, tilning turli chaqalanish kasalliklari;
- immun tizimining buzilishlari (T-xelperlarning kamayib ketishi);
- diagnozi toliq aniqlanmagan OITS OIV belgilariga o'xshash kasalliklar (davolvchi vrach tavsiyasi bilan).

OITS nafaqat shifokorlar va sog'liqni saqlash xodimlari muammosi, balki ko'pgina soha olimlari, davlat arboblari, iqtisodchilar, yuristlar va sotsiologlar muammosi hamdir.



Har bir inson o'zi va atrofdagilar uchun ham OITS tarqalishining oldini olish maqsadida bu kasallik haqida bilishi hamda ehtiyotkorlik choralarini qollashi lozim.

OIV virusini yuqtirganligini aniqlash bo'yicha ixtiyoriy tibbiy tekshiruvga quyidagilar kiradi:

1. OIV infeksiyasiga tibbiy korikdan o'tganlik haqidagi sertifikat O'zbekiston Respublikasiga 3 oydan ortiq muddatga kelayotgan xorijiy shaxsniig yashash uchun fuqaroligi bor yoki yo'qligidan qat'iy nazar sertifikat talab qilinadi. Ayrim hoilarda, agar sertifikati bolmasa, respublika hududiga kirgan vaqtdan boshlab bir hafta ichida OIV virusiga tekshiriladi.

2. O'zbekistop fuqarolari xorijiy fuqarolar va fuqaroligi bolmagan shaxslar o'z hohishlariga ko'ra OIV virusiga tekshiruvdan otishlari mumkin.

3. O'zbekiston va Qoraqalpogiston Respublikalari, Toshkent shahar hamda viloyatlar OITS Markazlari OIV infektsiyasiga tekshirilganligi haqida sertifikat berish huquqiga egadirlar (sertifikat 3 oy mobaynida yaroqli hisoblaiadi).

4. OIV infektsiyasiga tekshirilganligi haqidagi sertifikat Davlat tilida va xalqaro (ingliz) tilida to'ldirilib sertifikat berayotgan tashkilot rahbarining imzosi va tashkilot muhri bilan tasdiqlanadi.

5. Chet elga ketayotgan O'zbekiston fuqarolariga, xorijiy fuqarolarga va fuqaroligi bolmagan shaxslarga sertifikat O'zbekiston Respublikasi Sogliqni saqlash vazirligi tomonidan tasdiqlangan preyskurant asosidagi narx bilan Respublika OITS markazi hisob raqamiga pul o'gkazganlaridan so'ng beriladi.

6. Ushbu sanitariya qoida va me'yorlari joriy qilmgandan so'ng OIV infektsiyasiga tekshirish va sertifikat berishga taalluqli bolgan avvalgi hujjatlar o'z kuchini yo'qotgan deb hisoblanadi.

Yuqorida ko'rsatilgandan tashqari har bir O'zbekiston Respublikasi fuqarolari shuningdek O'zbekiston Respublikasi hududida yashayotgan yoki

turgan chet el fuqarolari hamda fuqaroligi bolmagan shaxslar ismi sharifini sir saqlagan holda ixtiyoriy ravishda OITS kasalligini aniqlash maqsadida anonim tibbiy tekshirishdan o'tishi mumkin. Shu sababli tibbiy muassasalarda hamda o'quv yurtlarida ishonch xonalari tashkil etiladi.

O'zbekiston Respublikasida OITS kasalligi va uning tarqalishiga qarshi qator tadbirlar ko'rilmoqda.

O'zbekiston bo'yicha 14 ta markaz tashkil etilgan. Ularning ishlarini Respublika OITS markazi tekshirib boradi. Shu markazlarga qarashli 82 ta OITS laboratoriyalari bo'lib, ular qon quyish stantsiyalari, maslahat-aniqlash markazlari, shahar va tuman markaziy kasalxonalari, teri-tanosil dispanserlari, ilmiy-tadqiqot inistitutlarida ochilgan.

Hozirgi kunda respublikamizda OITS ga qarshi kurashish maqsadida 15 ta OITS markazlari, 100 dan ortiq diagnostika laboratoriyalari, 220 dan ortiq "Ishonch xona"lari faoliyat ko'rsatmoqda.



Bundan tashqari 100 ga yaqin ishonch xonalari mavjud. Eng muhimi OITSning xavfli guruhlar orasidagi vakillarining qoni tibbiyot sohasida donorlik sifatida ishlatmaslik uchun qayta-qayta tekshiruvdan o'tkazish.

Agar biror kishining qoni zardobida OITS virusiga antitelolar borligi aniqlansa, ular keyingi hayotlari davomida virus tashuvchi bo'lib hisoblanadilar. Bunday kishilarda OITS kasalligi alomatlari bormi-yo'qmi bari-bir ular virus tarqalishi jihatidan xavflidirlar. Barcha virus tashuvchilariga OITSni boshqalarga yuqtirmaslik to'g'risidagi oddiy tushunchalardan xabardor etish zarur.



Glossariy:

1. **OITS** - ortirilgan immunitet tanqisligi sindromi.
2. **OIV** - ortirilgan immunitet virusi.
3. **Ventral yol**-onadan bolagao'tish.
4. **Antigen** - yuqori molekulyar modda.
5. **Donor** -qon beruvch odam.
6. **Retrovirus** - alohida oqsillarga qarshi antitanani aniqlashga imkon beradigan immunoglobulingdir.
7. **Sarkoma Kaposhi** - terining rak kasalligi (**OITS**sindromida kuzatiladi).

NAZORAT SAVOLLARI

1. OITS kasalligi kachonva kim tomondan aniklangan?
2. Donorlarni OIV virusiga tekshirish kerakmi?
3. OITSni kanday kilib yuqtirib olish mumkin?
4. Yukish yollarini sanab Bering?
5. OITS onadan bolaga yuqadimi?
6. Sarkoma Kaposha – kasalligi haqida gapirib Bering?
7. OIV va OITS ni davosi bormi?
8. OITSkasalligining kelib chiqish tarihi?
9. OITS ni qaysi virus keltirib chiqaradi.
10. 1985 – yilda OITSqaerdaaniqlangan?

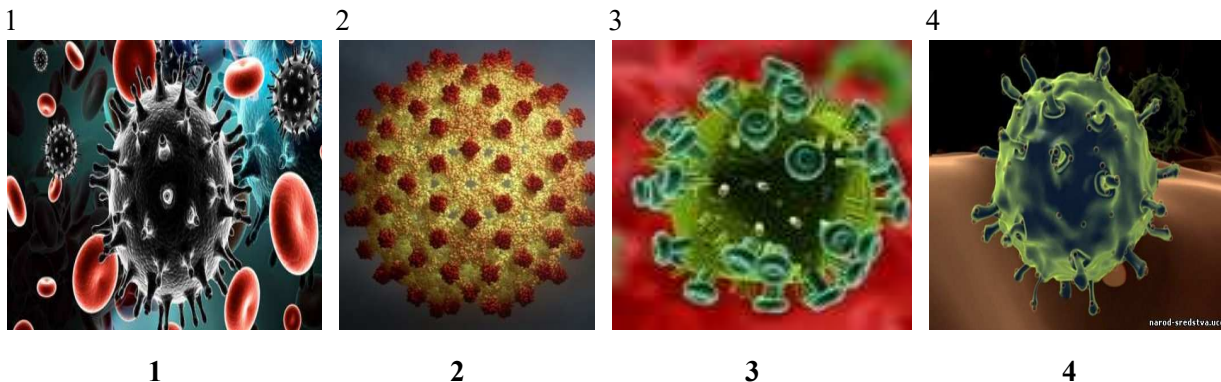
Test .

1 Quyida berilgan OIV virusi yuqish yo'llarini va virusni yuqmaslik yo'llarini ajrating va mos raqamlarni jadvalning javob raqamlar qismiga yozing.

1. Zararlangan qon orqali
2. Umumiy foydalanish joylarida
3. Onadan bolaga o'tish
4. So'rashganda
5. O'pishib ko'rishganda
6. Birga ovqatlanganda
7. Jinsiy aloqa orqali
8. Chomilganda.

Organizmga tushish yo'llari	javoblar
A . OITS virusining yuqish (	A -

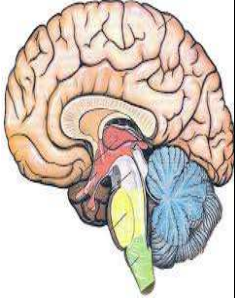
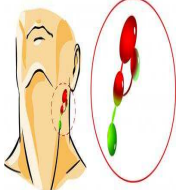
2. Quyidagi virus hujayralaridan qaysi biri OIV virusiga tegishli bo'lganlarini aniqlang va yozing.



To'g'ri javob

3 - rasm OIV virusi.

3. OIV/OITS ga taalluqli belgilarini rasmlarda qaysi a'zolarida uchrashi mumkin aniqlab mosini jadvalga yozing.

					
1	2	3	4	5	6
a	b	s	d	e	f

To'g'ri javob

4.OIV/OITS ga mos (A) va mos bo'lmagan (B) omillarni aniqlang va javob raqamlarini yozing.

1. Bosh aylanishi: 2. Oylab istima chiqishi: 3. Kamxarakat qilish: 4. Terisida shishlar bo'lishi: 5.Sababsiz ozib ketish: 6. Bir vaqtning o'zida limfa tugunlarining kattalashuvi. 7. Sarg'ayish 8.O'pkada pnevmosistalarning ko'payishi..

To'g'ri javob

Mos bo'lgan omillar

A

Mos bo'lmagan oillar

B

5. Tushirib qoldirilgan so'zlarni yozib to'ldiring.

OITS aniqlanganda daslabki davrlarda ushbu kasallik asosan aholining havfli guruhiga kiruvchi qatlam _____, _____, _____ kasallanganlarda keng tarqalgan.

To'g'ri javob

6. Xavfli guruhlarga kimlar kirishini aniqlang va juftlab yozing.

Gipertoniya biln og'rigan bemorlar	giyohvandlar	Zotiljam bilan og'rigan bemor	Yomon yo'lga yurgan ayollar	Gemofiliya bilan og'rigan bemorlar	Kamqonlik bilan og'riganlar
1	2	3	4	5	6

To'g'RI javob.

7. Tushirib qoldirilgan so'zlarni yozib to'ldiring.

Hozirgi kunda respublikamizda OITS ga qarshi kurashish maqsadida _____ OITS markazlari, _____ dan ortiq diagnostika laboratoriyalari, _____ dan ortiq "Ishonch xona"lari faoliyat ko'rsatmoqda.

To'g'ri javob.

8. OIV virusini aniqlagan olimlar nomini aniqlang va juftlab va tegishli kataklarni to'ldiring, to'g'ri javobni yozing.

olimlar nomini	Lui Paster	Lyuk Montan'ye	Jonn Lennon	1. Robert Gallo
mutaxasisligi	virusolog olim..	virusolog olim.	shifokor	infeksionist.
	a	b	c	d

To'g'ri javob.

9. Dovolash printsiplari asoslanishini aniqlab javobkar qatorini to'ldiring.

Paydo bol; gan har turli opportunusti k (yondosh) kasalliklarga qaratilgan davo usuliari.	OITS virisig a ta'sir qilish	Teri kasalligin i davolash	Organizmning immun holatini yaxshiiash, ya'ni immunotimulatsiy a usuli.	Gemofiliyan i oldini olish, davolsh
1a	2b	3s	4d	4e

To'g'ri Javob:

10. OITS oqibati nima bilan yakunlanishini aniqlamg va juftlab to'g'ri javobni yozing..

oqibqlari	Bemor umrini uzaytirish va uzoq yashashi mumkin	Kasallikka chalinganlarning 50% sog'ayishi bilan yakunlanadi	Bu kasallik vaqtida aniqlansa tuzalishi bilan yakunlanadi.n.	Virus g'alabasi yuz beradi va o'lim bilan yakunlanadi
	a	b	s	d

To'g'ri javob.

Adabiyotlar:

1. Arziqulov R.U. Sog'lom turmush tarzi asoslari. T.; I-II jild. 2005.- 256, 245 bet.
2. Brexman I.I. Valeologiya- nauka o zdorov'e. – M.: Fizkultura i sport, 1988. – S. 108.
3. Vayner E.N. Valeologiya- Uchebnik dlya vuzov. M. Flinta: Nauka, 2002. - 416 s.
4. Iskandarov T.I.. Isaxanov V.I. Zdoroviy obraz jizni: vostochnie tradisii i sovremennost. – T., 1989. - S.118.
5. Kolbanov V.V.. Boshlang'ich maktablarda valeologik ta'lim.// J. BoShlang'ich maktab. №4, – M.: 1999 y.
6. Safarova D. va boshk. Valeologiya. T.2006.- 196 b.
7. Zdoroviy obraz jizni – osnova vospitaniya podrastayushego pokoleniya – «Sog'lom avlod uchun». Mater. nauch. prak. konf. (26 aprelya 1996 g.).

8. Sharipova D.D, Shaxmurova G. A., Xaydarova P., Arbuzova T.L. i dr. Profilaktika VICH-infeksii sredi molodeji. Metodicheskoe posobie dlya prepodovateley. // Garnitura Tims New Roman. 6 p.l. T. 2010.
9. Sharipova D.D., Shaxmurova G. A, Xaydarova P., Arbuzova T.L. i dr. Yoshlar orasida OIV-infeksiyasi profilaktikasi. O'qituvchilar uchun uslubiy qo'llanma. // Garnitura Tims New Roman. 5 b.t. T. 2010.
10. Sharipova D.D., Shaxmurova G.A, Ibragimxodjaev B.U., Mannapova N.SH. Valeologiya asoslari. Mustaqil ta'lim mashg'ulotlari uchun metodik qo'llanma.// Garnitura Tims New Roman. 5 b.t. T. 2010.
11. Sharipova D., Sodiqov Q., Shaxmurova G., .Arbuzova T, Mannopova N. Valeologiya asoslari. - T.: 2009. - 124 b.

Elektron ta'lim resurslari:

1. <http://health.best-host.ru> -Pavlova M. Metodicheskie rekomendatsii po integratsii programmi «Osnovi zdorovogo obraza jizni» v uchebno-vospitatel'niy prosess obrazovatel'nogo uchrejdeniya: [Elektronniy resurs] Saratovskiy institut povisheniya kvalifikatsii i perepodgotovki rabotnikov obrazovaniya.
2. <http://www.chat.ru/~dronisimo/homepage1/anatom1.htm> -Biologiya.
3. <http://www.informika.ru/text/database/biology/> - Biologiya, obuchayuShaya ensiklopediya.
4. www.valeo.edu.ru - Zdorov'e i obrazovanie.
5. <http://www.orto.ru/ru/education.Shtml>-Katalog obrazovatelnix Internet-resursov. Rasporyaditelnie i normativnie dokumenti sistemi rossiyskogo obrazovaniya.
6. <http://knigitut.net/8/oglav.htm>
7. http://www.ozon.ru/multimedia/books_covers/
8. http://www.webmedinfo.ru/library/book_a.php
9. http://ihtik.lib.ru/servage_med_22dec2006.html
10. www.med-lit.org.ua__

VI -BOB; AHOLI REPRODUKTIV SALOMATLIGINI MUSTAXKAMLASH MASALALARI

Annotasiya

Talabalar “sogʻlom avlodni shakllantirish, “Onalar va bola”lar salomatliginimuxofaza qilish boʻyicha qoʻshimcha choralar toʻgʻrisida”2009 yil 13 aprel pq-1096-sonli qarori, ona va bola sogʻligʻini muxofazaqilish, sogʻlom avlodni shakllantirish”, “axoli reproductiv salomatliginimustaxkamlash”, sogʻlom bola tugʻilishi, jismoniy va mahnaviy rivojlanganavlodni shakllantirish yuzasidan amalga oshirilayotgan ishlarni kuchaytirishva ular samaradorligini oshirish” kabi xujjatlarning mazmun-moxiyati, reproductivsalomatlikni saqlash va mustaxqamlash, oʻzbek oilalarida sogʻliqni saqlashgan oid milliy qadriyatlarining oʻrni, tibbiy-gigienik nuqtai nazardan qizlarniboʻlgʻusi onalikka tayyorlash, xomiladorlik, bir yoshdan etti yoshgacha boʻlgan bolalarnisogʻlom oʻstirish, nogiron bolalar tugʻilish sabablari va uning oldini olish, sogʻlom jamiyatni yaratishda oilaning roli,oilaviy valeologiya muammolari. Irsiyat va muxit,oiladagi munosabatlar va sogʻlom turmush tarsi, sogʻlom onadan sogʻlom farzandning tugʻilishi, sogʻlom oila – sogʻlom jamiyat tamoyil tushunchalarini boʻlgʻuvs oʻkituvchigaoʻquvchilarni oʻkitishda vatarbiyalashda imkon beradi.

Maqsad vavazifalar:

Talabalarga “Axoli reproductiv salomatligini mustaxkamlash”, sogʻlom bola tugʻilishi, jismoniy va mahnaviy rivojlangan avlodni shakllantirish yuzasidan amalga oshirilayotgan ishlarni kuchaytirish va ular samaradorligini oshirish” kabi xujjatlarning mazmun-moxiyati, reproductiv salomatlikni saqlash va mustaxqamlash, oʻzbek oilalarida sogʻliqni saqlashgan oid milliy qadriyatlarining oʻrni, tamoyillari tushunchasiga ega boʻlishlari. Irsiyat va muxit, oiladagi munosabatlar va sogʻlom turmush tarsi, sogʻlom onadan sogʻlom farzandning tugʻilishi moxiyatini tushuntirishdan iborat;

Talabalar bilishlari va bajarishlari shart:

Talabalar oʻzbek oilalarida sogʻliqni saqlashgan oid milliy qadriyatlarining oʻrni, tamoyillari tushunchasiga ega boʻlishlari. Irsiyat va muxit, oiladagi munosabatlar va sogʻlom turmush tarsi, sogʻlom onadan sogʻlom farzandning

tugʻilishi, reproduktiv salomatligini tushunchasi toʻrisida oʻzlarida koʻnikma hosil qilishlari shart;

MAVZU: № 6 AHOLI REPRODUKTIV SALOMATLIGINI MUSTAXKAMLASH MASALALARI.

Reja:

1. Reproktiv salomatlik nima?

2. Reproktiv salomatlik va sogʻlom oila.

3. Reproktiv salomatlik tamoyillari.

4. Reproktivlik masalalari.

Reproktiv salomatlik - bu nafakat kasalliklar va kamchmliklarining koʻpligi boʻlib qolmasdan, balki ayol, erkak va oʻsmirning toʻliq jismoniy, ruxiy va ijtimoiy muvafaqqiyatlarining turgʻunlik holatidir.

Reproktiv salomatlik tamoyillari quyidagilardir:

1. Havfsiz xomiladorlikni taʼminlash.
2. Bexatar tugʻruqda malakali yordam koʻrsatish.
3. Chilla davrida tibbiy malakali yordam.
4. JM0YuK oldini olish, aniqlash, davolash.
5. Bepushtlikning oldini olish va davolash.
6. Istalmagan homiladorlikning oldini olish vositalari boʻyicha maʼlumotlar bilan taʼminlash.
7. Oʻsmirlarni jinsiy tarbiya va reproduktiv salomatlik boʻyicha maʼlumotlar bilan taʼminlash.
8. Axborotlar va uning asoratlarining oldini olish.
9. Koʻkrak suti bilan boqish afzalliklarini targʻib qilish. Yu.tibbiy madaniyatini oshirish.

Reproktiv salomatlik

— Insonning zurriyot qoldirish uchun zarur boʻlgan aqliy, jismoniy va ijtimoiy yetukligidir. Uni yanada kengroq sharhlaydigan boʻlsak, bu insonning farzand koʻri-shiga boʻlgan zarur ehtiyojlarini qondirish; onalar sogʻligʻini taʼminlash va bolalar oʻlimini kamaytirish; OITS va boshqa tanosil kasalliklarining oldini olish va ularni Davolash; ayollar va erkaklarning zurriyot qoldirishiga ziyon yetkazuv-chi va ularni majruh qiluvchi muhitlarni bartaraf qilish; reproduktiv aʼzolar kasalliklarining oldini olish, erta aniqlash va oʻz

vaqtida davolashni ta'minlash; aholining reproduktiv huquqlarini himoya qilish, ya'ni har bir insonning zurriyot qoldirishga, istagan vaqtida farzand ko'rishga, reproduktiv salomatlikka oid bo'lgan chora-tadbirlarni yo'lga qo'yish demakdir.



1 rasm-Soglom oila.

O'smirlarning balog'atga etish davri sirlarini bilmasliklari ko'pincha noxush oqibatlarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Bunday holat yuz bermasligi uchun ota o'g'li bilan, ona qizi bilan muntazam suxbatlashib, jinsiy balog'atga etishning zaruriy hususiyatlaridan xabardor bo'lishlari kerak. Jaxon Sog'likni saqlash Tashkilotining ma'lumotlariga qaraganda odamlar salomatligining atiga 10-20 foizi sog'liqni saqlash muassasalarinig faoliyatiga bog'liq. Aholinig asosiy qismi (50foizdan ko'prog'i) o'z turmush tarzini to'g'ri yo'lga qo'ymaganligi tufayli salomatligini yo'qotib qo'yadi. Modomiki shunday ekan, oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish orqali aholi salomatligini mustaxkamlash mumkin.

Reproduktiv salomatlik sog'lom oilani shakllanti-rishning o'zini nazarda tutish bil angina cheklanmaydi. Oilaning sog'lom va farovon bo'lishi, homilador bo'lishdan asraydigan vositalar, ya'ni kontratseptivlardan foydalanish, shubhasiz, reproduktiv salomatlikning birinchi pog'onasidir.



2-rasm. Chaqaloq nazorati

O'zbekiston - demografik vaziyati murakkab bo'lgan mintaqadir. Shu munosabat bilan oilani mustaxkamlash bu respublika uchun juda dolzarb masala hisoblanadi. Jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy ahvolini yaxshilash oilalarning farovonligiga bog'liq. Rasmiy statistika ma'lumotlariga qaraganda, bizning o'lkada 4.5 milliondan ortiq oila bor bo'lib, xar yili 250 mingga yaqin yangi oila paydo bo'lib turadi. 500 mingga yaqin bola tug'iladi. Xuddi shu narsalar respublikani tug'ruq ko'p bo'ladigan mintaqalar qatoriga qo'shilib qolishiga asos bo'lmoqda.

O'zbeklar oilasining an'anaviy va milliy hususiyatlari xisobga olinganda, oiladagi yumushlarning ko'p qismi ayollar zimmasiga to'g'ri keladi.

Bu xuquqdan foydalanshi uchun oila, ayol yoki juftlik moddiy tomonlama sharoitga ega bo'lishi, o'zi va tug'ilajak farzandi sog'ligi va kelajagi uchun javobgarlikni o'z bo'yniga olishi, agar kasalligi bo'lsa buning oqibati nimaga olib kelishligi xaqida ma'suliyatni his qilishi kerak.

Ko'plab mamlakatlarda tibbiy-biologik va ijtimoiy demografik izlanishlar natijasi shuni ko'rsatdiki, 20 yoshdan kichik va 35 yoshdan katta bo'lgan ayollardagi tug'ruqlarning oldini olish, intergenetik oraliqning 3 yildan ziyod bo'lishi go'daklar va onalar o'limini 2 marta kamaytiradi. Shu maqsalda kontratseptiv vositalardan o'rinli foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. Shunda abortlar soni kamayadi, bolalar benuqson bo'lib tug'iladi. Jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar, reproduktiv sistema a'zolarining rak oldi va rak kasalliklari kamayadi. Farzandlar tug'ilishi oralig'idagi muddatga rioya qilish, istalmagan homiladorlikdan sakdanish usullaridan foydalanish lozim. Ushbu usullar er-xotinning xohishi va salomatligini e'ti-borga olgan holda alohida tanlanadi. Bu usullarning ichida eng qulay, tabiiy va xavfsiz usuli - tuqqandan keyin mumkin qadar bolani ko'krak suti bilan uzoq muddat boqishdir.

KO'krakni ma'ълum tartib asosida emas, balki bolaning talabiga qarab berish lozim.

O'zbeklar oilasining an'anaviy va milliy hususiyatlari xisobga olinganda, oiladagi yumushlarning ko'p qismi ayollar zimmasiga to'g'ri keladi.

Bu xuquqdan foydalanshi uchun oila, ayol yoki juftlik moddiy tomonlama sharoitga ega bo'lishi, o'zi va tug'ilajak farzandi sog'ligi va kelajagi uchun javobgarlikni o'z bo'yniga olishi, agar kasalligi bo'lsa buning oqibati nimaga olib kelishligi xaqida ma'suliyatni his qilishi kerak.



3- rasm.Sog'lom bola

O'zbeklar oilasining an'anaviy va milliy hususiyatlari xisobga olinganda, oiladagi yumushlarning ko'p qismi ayollar zimmasiga to'g'ri keladi.

Bu xuquqdan foydalanshi uchun oila, ayol yoki juftlik moddiy tomonlama sharoitga ega bo'lishi, o'zi va tug'ilajak farzandi sog'ligi va kelajagi uchun javobgarlikni o'z bo'yniga olishi, agar kasalligi bo'lsa buning oqibati nimaga olib kelishligi xaqida ma'suliyatni his qilishi kerak.

Zamonaviy kontratseptiv vositalariga bachadon ichi vositasi, gormonal tabletka, gormonal inektsiya usullari, ixtiyoriy jarroxlik sterilizatsiyasi, spermitsidlar va prezervativlar kiradi. Istalmagan xomiladorlikning oldini olish maqsadida kontratseptiv vosita turini xar bir inson o'zi tanlashi, mutaxassis maslahatidan foydalanishi lozim. Homiladorlikni oldini oluvchi ayrim kontratseptiv vositalarini quyida ko'rsatib bermoqdamizki bular to'g'risida bugungi yoshlarimiz albatta xabardor bo'lishlari foydadan xoli emas.

1. Bachadon ichi vositasi 5-10 yilga qo'yiladi.
 2. Gormonal tabletkalar: xayzning 5-kunidan boshlab xar kuni bitta tabletkadan ichiladi.
 3. Gormonal inektsiya vositasi xayzning 5-kunidan muskul orasiga xar 2-3 oyda bir marta qilinadi.
 4. Prezervativlar xam jinsiy aloqada qo'llaniladi.
 5. Spermitsidlar jinsiy aloqadan 15 minutoldin qo'llaniladi.
- Turlari: krem, vaginal tabletkalar, aerezollar.
6. Boshqa usullarni qo'llay olmagan bolalar soni etarli bo'lganda ayollar va erkaklarda ixtiyoriy jarroxlik usulidagi sterilizatsiya qo'llaniladi.

Yuqoridagi kontratseptiv vositalar inson sog'ligiga zarar etkazmaydi, aksincha kamqonlik, chanoq ahzolari yallig'lanish kasalliklari, jinsiy organlar saratoni kasalliklarining oldini oladi, fakat mutaxassis tavsiyasiga ko'ra to'g'ri qo'llanilganida kerakli natijaga erishish mumkin.

Sog'lom oilada barkamol avlod voyaga yetadi. O'zbekiston "Kamolot" yoshlar ijtimoiy harakatining "Yetakchi" yoshlar markazida o'tkazilgan respublika ilmiy-amaliy anjumanida reproduktiv salomatlik va sog'lom oilani shakllantirish borasida amalga oshirilayotgan ishlar muhokama qilindi.

Yurtimizda amalga oshirilayotgan keng ko'lamli tibbiy-ijtimoiy islohotlar aholiga zamonaviy tibbiy xizmatni yaqinlashtirish, reproduktiv salomatlikni mustahkamlash, ekstragenital kasalliklarni kamaytirishga xizmat qilmoqda. Skrining xizmati qamrovining kengayayotgani, perinatal, pediatriya, akusher-ginekologiya sohalarida erishilayotgan natijalar onalik va bolalik muhofazasida yaxshi samara berayotir. Bu borada yana bir muhim loyiha – homilador ayollarni polivitaminlar bilan ta'minlash chora-tadbirlari amalga oshirilmoqda.

Bundan ko‘zlangan maqsad – oilada sog‘lom farzandlar tug‘ilishini ta‘minlash va tug‘ma nogironlikning oldini olishdir.



4 - rasm. Sog‘lom ona

Respublikamizda yoshlarning turmush qurishi uchun <Oila kodeksi> ga asosan erkaklar uchun 18 yosh, ayollar uchun 17 yosh belgilangan.

Dalillarga asoslangan tibbiyot xulosalari bo‘yicha oila qurish uchun eng qulay davr qizlar uchun 20-24yosh, yigitlar uchun 24-26 yish va ularning yoshlari orasidagi farq 3-6 yoshgacha bo‘lgani ma‘qul. Avvalo yigit va qizlarimiz turmush qurishdan oldin tibbiy ko‘rikdan o‘tishlari lozim. Bu irsiy kasalliklarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega.



5-rasm. Soglom turmush tarsi tamoyillari.

Hozir o‘lim ko‘paygan, tug‘ilish keskin kamaygan bir davrda abort qildirish shubhaga sabab bo‘lmoqda. Rossiyada bir yilda 4.5 mln. abort qilishadi. Abort asosan homilaning 12 haftaligida amalga oshirilmoqda hozirgi vaqtda abortning sabablari: yosh, etishmovchilik, hayot sharoit, xronik kasalliklar, ko‘pbolalik hisoblanadi. Abort sog‘lom turmush tarziga salbiy ta‘sir etuvchi noxush operatsiyadir. Abort ikki turda amalga oshiriladi: Sun‘iy abort. Beixtiyor abort.

Sun‘iy abortbu bachadon bo‘ynini kengaytirib, operatsiya yo‘li bilan homila olib tashlanadi. Bu usuldaga abort faqatgina kam ta‘minlangan oila, yolg‘iz onalar,ko‘p bolalaik onalar, talabalar, o‘quvchilarda amalga oshiriladi. Beixtiyor abort kutilmaganda xomiladorlikning to‘xtatishdan iborat. Ba‘zida beixtiyor

abort ayol xohishiga qaramasdan amalga oshiriladi. Bunday abortga ayolning ichki sekretiya bezlari kasalligi, yurak - qon tomir kasalliklari, qon yaratuvchi organlarning kasalliklari. qonning mos tushmasligi, buyrak kasalliklari va boshqa sabablar bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, ayolni og'ir yuqumli kasalliklar bilan og'rishi, zaharlanish, toksikozning og'ir shakli va boshqalar ham abort qilishga sabab bo'ladi. Beixtiyor abort qilinadigan bo'lsa ayol tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi. Abort qildirish ayol organizmiga jiddiy shikast etkazadi. Turli asoratlarni keltirib chiqaradi. Masalan: bachadonning mexanik zararlanishi, ko'p qon ketib qolishi. eroziya, bo'lip o'sib chiqishi, bachadon nayining yalig'lanishi. Shunday qilib, abort ayol sog'ligini jiddiy zararlaydi, turli asoratlarni keltirib chiqaradi.



6-rasm Homilaning rivojlanishi

Bundan tashqari, abort ayol psixikasiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Abortdan so'ng ayol o'zini yomon xis etadi, tushkunlikka tushib, kayfiyati bo'lmaydi, ba'zan ayol spirtli ichimliklar ichish, tamaki chekishni xoxlaydi, badjahl, nevroz bo'lib qoladi.

Abort qildirgan ayol turli kasalliklarni yuqtirib olmasligi uchun u quyidagi gigienik qoidalarga amal qilishi kerak. Harakat qilib yurib turishi kerak. Ko'proq sof havoda bo'lishi kerak. Og'ir yuk ko'tarmasligi O'rin-ko'rpalarni toza tutishi zarur. Hammomda tik turib cho'milishi kerak. Tashqi jinsiy a'zolarini toza saqlashi zarur. 3-4 haftadan keyin jinsiy aloqa qilishi mumkin.



7-rasm. Homiladorlikni tekshirish metotlari

Xomiladorlikni oldini olish:

Xomiladorlikni oldini olishda turli xil mexanik gormonik, kimyoviy, fiziologik kontratseptik usullar qo'llaniladi. U yoki bu usulni qo'llash ayolni sog'ligini holatiga bog'liq. Sog'lotn doimo jinsiy aloqa bilan shug'ulanuvchi ayollarga bachadon ichiga qo'yiladigan kontratseptiv himoya vositalari qo'yiladi. Bular turli xil materiallardan (oltin, kumush va b.) ishlangan bo'lib, turli xil shaklga ega. Hozirgi vaqtda 50 (adan orliq kontratseptiv vosilalar mavjud. Eng ko'p ishlatiladigani halqa shaklidagi kontratseptivdir. Spiralni qo'yishning eng qulay vaqti hayz ko'rishning 5-7 kuni hisoblanadi. Jinsiy a'zolari shamollagan, muammosi bor bachadondan tashqari homilador bo'lganlarga, kam qon ayollarga, shuningdek tug'magan ayollarga bu kontratseptiv vositasi qo'yishga ruxsat etilmaydi. Eng qulay, hech qanday zararsiz kontratseptiv vosita, bu prezervativ hisoblanadi. Prezervativ xavfsiz vosita bo'lib, barcha odamlar qo'llashi mumkin.

Prezervativ inglizvrachiKondom tomonidan tavsiya etilgan.

Kimyoviy kontratseptiv vositalar: gramitsidin pastasi, kontratsep-tint (sham), kontratseptin (tabletkalar) va galoskorbinlar kiradi. Bular jinsiy aloqadan 15 minut avval qo'yiladi. Bachadonga turli eritmalarni sepish uchun quyidagilar ishlatiladi: Sirka (2 ta choy qoshig'iga 1 litr qaynatilgan suvda eritiladi); Salitsil kislotasi (1 choy qoshig'iga 1 litr qaynatilgan suvda eritiladi), kaliy permanganat (1 choy qoshig'iga 2 %ligi 1 litr qaynatilgan suv aralashtiriladi).

Erta yoshda homilador bo'lish, tug'ish jarayonida ona va bolaning sog'lig'iga xavf solishi mumkin. Ma'lumki 16-17 yoshgacha qizlar to'lishib, bo'ylari o'sib qoladi, ammo bu hali ularni ona bo'lish uchun etilganliklarini bildirmaydi. Qizlar 16-17 yoshga to'lgani bilan ularda homilani taraqqiy etishi va bola tug'ish uchun normal sharoit vujudga kelmagan bo'ladi. Tos suyaklari rivojlanmaganligi sababli tug'ish jarayonida jarrohlik usulidan foydalanishga to'g'ri kelishi mumkin. Qizlar 20 yoshdan keyin jismonan va ruhan ona bo'lishga tayyor bo'ladilar. Erta turmush qurish ko'pincha farzandsizlikka, bolaning oy kuni etmay chalatug'ulishiga, homiladorlik asoratlarga olib kelishi mumkin.

Davlatimiz rahbarining 2009-yil 1-iyulda qabul qilingan "2009-2013-yillarda aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi, jismoniy va ma'naviy barkamol avlodni voyaga yetkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish va samaradorligini oshirish chora-tadbirlari Dasturi

to'g'risida"gi qarori ushbu ishlar KO'lamini kengaytirishda muhim dasturi amal bo'lmoqda.

Xavfsiz onalikni ta'minlashga KO'maklashish, xotin-qizlarda kasalliklarning oldini olish, yosh onalarda chaqaloqni parvarishlash KO'nikmalarini hosil qilish, aholi orasida sog'lom turmush tarzini joriy etish;

- Xotin-qizlar va bolalarni jismoniy tarbiya hamda sportga jalb etishga oid ommaviy tadbirlar;
- kam ta'minlangan oilalardagi xotin-qizlar va farzandlarni, yetim bolalarni sog'lomlashtirishga alohida e'tibor;
- respublikamizdagi sihatgoh va sog'lomlashtirish oromgohlariga bepul davolanish;

Yoshlarimiz o'rtasida sog'lom turmush tarzini qaror toptirish, reproduktiv salomatlikni saqlash, sog'lom oilani shakllantirish, turmush qurishdan oldin tibbiy ko'rikdan o'tishning ahamiyati, jinsiy yo'l orqali yuqadigan kasalliklarning, oldini olishga doir bilimlarini oshirish vazifalarini amalga oshirib kelmoqda.



8-rasm. Xotin - qizlar orasida targib qilish.

Xotin-qizlar qo'mitasi yoshlarning o'z sog'ligini qanday saqlash mumkinligi to'g'risidagi bilimni oshirishdagi faolligini rag'batlantirish uchun har yili o'quv yurtlarida mavzuga doir viktorinalar, foto tanlovlar, rasm va insho tanlovlarini o'tkazib kelmoqda. Bunday tadbirlar, shu jumladan, reproduktiv salomatlik masalalariga taalluqli tadbirlar Ichki ishlar va Mudofaa vazirliklarining barcha harbiy qismlarida, o'rta maxsus va oliy o'quv yurtlarida ham tashkil etildi. Viloyat, shahar va tuman hokimlarining o'rinbosarlari – xotin-qizlar qo'mitalari raislari uchun O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Davlat va jamiyat qurilishi akademiyasi bilan hamkorlikda ularning onalik hamda bolalikni ijtimoiy muhofaza qilish sohasidagi ko'nikmalarini oshirishga qaratilgan kurslar tashkil etildi.



10-rasm. Abortga qarshi kurash.

Ma'lumki, salomatlikni asrash va mustahkamlashning eng yaxshi yo'li- sport bilan shug'ullanishdir. O'zbekistonda bu masalaga katta e'tibor qaratilmoqda. Prezident rahnamoligida o'sib kelayotgan yosh avlodni sportga ommaviy jalb qilish bo'yicha uch pog'onali tizim yaratildi. Nafaqat poytaxtimiz, balki chekka tumanlarda ham eng zamonaviy sport majualari barpo etilib, ularda kattalar ham, bolalar ham sport bilan shug'ullanishi mumkin. Barcha o'quv yurtlari yaxshi jihozlangan sport zallari va inshootlariga ega. Mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va targ'ib qilish, turli xastaliklarning oldini olish, xotin-qizlar salomatligini mutahkamlash, sog'lom avlodni tarbiyalash borasidagi keng ko'lamli ishlar barcha yo'nalishlarda kompleks ravishda O'zbekiston xotin-qizlar qo'mitasining faol ishtirokida amalga oshirilmoqda.

Bu esa, davlatimiz rahbari tomonidan mamlakatimiz aholisi, birinchi navbatda, xotin-qizlar va bolalar salomatligini yaxshilash borasida ko'rsatilayotgan doimiy g'amxo'rlikning samaralaridir. Zero, vatanimiz kelajagi ana shunday sog'lom onalar va bolalarga bog'liq.



11-rasm. Chiniqish.

Bizni asr atom asri, kosmos, turli genetik o'zgarish, sun'iy yurak qo'yish asri bo'lishiga qaramasdan yurak-tomir kasalliklari, rak, nerv-psixik, tramvadan

o'lim holati ortib bormoqda. Bundan 100 yil avval koronar kasalliklari tibbiyotga noma'lum emas edi, hozir esa aholining 53 foizi yurak-tomir kasalliklaridan o'lmoqda. Sivilizatsiya yuksalib borishi bilan yurak tomir kasalliklari yosharib bormoqda. Eng qo'rqinchligi to'satdan infarkt bo'lib qolishdir, Bemorni eng yaqinlari bilmay qolmoqda, birinchi yordam ko'rsatishni imkoni bo'lmayapti. Kam taraqqiy etgan mamlakatlarda ahvol qanday? Italiyalik vrach Lipigiril 1962 yilda Homalida²⁰³ tuya haydaydigan odamlarni tekshirganda ular da arterioskleroz belgilarini topa olmagan. Tajribada 6500 o'lgan odam yorib ko'rilganda ularning birortasida infarkt miokard aniqlanmagan.

Shimoliy Afrikada 776 negr tekshirilganda uining 0.7 foizida yurak- tomir kasalligi aniqlangan. Iqtisodiy etishmovchilik, yashash sharoitini past bo'lishi, yog'li ovqatlarning kamligi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, issiq iqlimga ular asrlar mobaynida moslashganlar. Bu mamlakatlar xalqlarida yurak-tomir kasalliklarining belgilari aniqlanmagan.

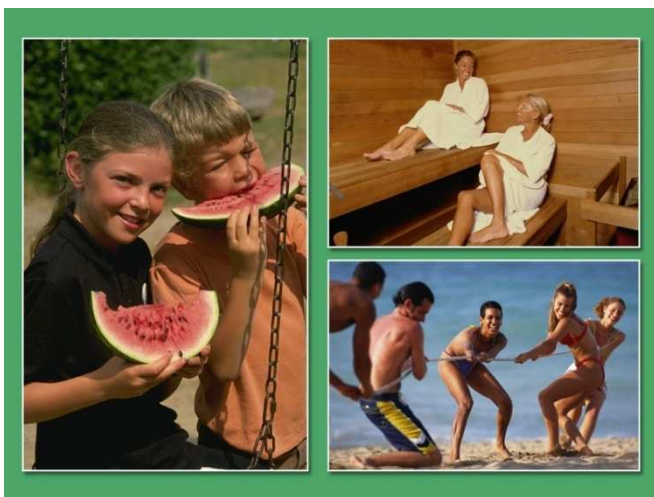
Gipertoniya -yuqori qon bosimi kasalligi

G.M. Langanning ma'lumoticha gipertoniya kasalligi oliy po'stloq markazlari qon bosirini boshqaruvchi qon bosimi markazi bo'lgan gipotalamusni buzilishidir. Bunday holat ko'pincha psixo emotsiyadan so'ng vujudga keladi. Stress, asabning zo'riqishi bu kasallikning asosiy sababchisi hisoblanadi. Gipertoniya kasalligi hayot tarziga bog'liq. Turli konfliktlar, oilalardagi janjallar, intim munosabatlardan qoniqmaslik, ichkilikbozlik, chekish, ovqatlanish tartibini buzilishi, ortiqcha charchash, jismoniy mehnat qilmaslik, kam harakatli tufayli kelib chiqadi. Prolilaktikasida birinchi o'inda kasallik kelib chiqish sababini aniqlash hisoblanadi. Kasal aniqlangandan keyin davo-profilaktik ishlari olib boriladi.

Emotsional zoriqqan odamlar birinchi navbatda ish turini o'zgartishi yoki nagruzkani kamaytirish haqida o'ylashlari kerak. Eng avval o hayot tarzini o'zgartirish, etarli uxlash, to'g'ri ovqatlanishi, kun tartibiga rioya qilishi, jismoniy mashqlar hilan shug'ullanishi, asablarni tichlantirishi kerak bo'ladi.

Artereoskleroz

Bukasallikda arleriya qontomirlarining ichki yuzasiga judako'psari qsimon blvash kalarayni qsa xolesterin va uning efirlari yopishib oladi. Natijada, qontomir torayadi, qonaylanishi qivinishadi. Qontomir devori elastikligini yo'qotadi, organizm gaoziqamoddalar, kislorod, borishi qivinishadi. To'qimalarda kislorod tanqisligi vujudga keladi.



12-rasm. Kasallikga qarshi kurash.

Arteroskierozning kelib chiqishiga noto'g'ri ovqatlanish, nerv zo'riqishi, kam harkatlik, muskullar faolligi etishmovehiligi va boshqa sabab bo'ladi. Plazmada xoleristin, lipoid va lipoproteinlarning olib ketishi, tabiiy ravishda qonning ivish sistemasini orttiradi, tomirlar torayadi yoki berkilib qoladi, natijada, karonar tomirlar zararlanadi. Bularning hainmasi bosh og'rig'i, yurak atrofida og'riq, bosh aylanishi, xushdan ketish, xotirani kamayishi va boshqalar sabab boladi.

Koronar qon aylanishi buzilishi tufayli yurak miokardining shikasllanishidir. Bu kasallik koronar qon tomirida qon oqishi bilan yurak niuskullanni metobolitik buzilishi natijasida kelib chiqadi. Kasallikning rivojlanishiga quyidagilar sabab bo'ladi: giperlipidemiya; arterial gipertenziya; chekish; gipodinamika; vaznning ortiqligi; qandli diabet; irsiy faktorlar. Hozirgizamonda intellektualmehnat borgan sari jismoniy mehnat-ning siqib chiqarmoqda. Barcha mehnat turlari avtomatlashtirilmoqda. Intelektual mehnatga ko'proq pedagoglar, vrachlar nerv zo'riqishi bilan mehnat qiluvchi kishilarni kiritish mumkin.

«Bosh kalla bilan ishlash»- demako'ziga kuchli emotsiona reaksiyani keltirib chiqarish bu qoida adrenalinni, noradrenalin gormonlarini ortishi degani. Yildan-yilga o'quv dasturlari murakkablashyapti. Korxona va oliy o'quv yurtlari, davlat idoralarida kompyuterda ishlash, chet tillarni bilishga talab ortib bormoqda. Yirik shaharlar urbanizatsiyalashmoqda jamiyatda odamlarning asab tizimi tobora zo'riqib bormoqda. Kardiolog, ijtimoiy soha, tibbiyot, psixologiya va gigiena mutaxassisligi olimlarning tekshirishlaricha yurakning koronar kasalliklarining rivojlanishiga quyidagi omillar sabab bo'lmoqda: giperxol esterinemiya; arterial gipertoniya; chekish; gipodinamiya; vazn ortishi. Olimlarni aniqlashicha Yaponiya, Italiya, Amerika va Frantsiyada odamlarning qon plazmasida xolorestin ko'p ekan.

Infarkt bilan kasallangan odamlarda koronar qon tomirini stresga uchragani aniqlangan. Bunday odamlarga psixonevrozlar, xotirjam bo'lmagan odamlar, qo'rquvdan dipressiyaga uchraganlar kiradi. Butoifadagi odamlar yuqori

lavozimga ko'tarilishni xohlaydi, doimo vaqti ctishmaydi, ular ishidan qoniqmaydi, ichki noroziligidan shikoyat qiladHar. Ba'zi odamlarning kayfiyati past bo'ladi, boshliqlarning xatti-harkatidan shubhalanadilar. Doimo asablari tarang yuradilar, albatta, bunday odamlarning qon bosimi yuqori bo'ladi. Emotsional faktorlar qon bosimiga ta'sir etadi. Emotsiyalar ijobiy va salbiy bo'ladi. Kuchli emotsional xolatda adrenalin gormoni ko'p ishlab chiqariladi, gaz almashinuvi ortadi, kuch-quvvat ortib ketadi, ish qobiliyat ham ortadi. Bular hammasi yurak-tomirlarga salbiy ta'sir etadi. Bunday odam o'zining boshqara olmay qoladi. Kuchli hosil bo'lgan emotsiyani og'ir mehnat qilish, harakat faolligini, tinchlanish piyoda yurish va boshqa bilan kamaytirish mumkin. Arterial qon bosimini ortishida kaloriyali ovqatlarni ko'p iste'mol qilish, alkagol ichish, giyohvand moddalarni ko'p iste'mol ham muhim o'rinni egallaydi.Semizodamlarda ham qon bosimi yuqori bo'lishi mumkin. Stoldagi ovqatlar etarli kaloriyali, shirin, mazali bo'lishi kerak, bunday ovqatlar iste'mol qilish loydali, iekin stoldan bir oz ochlikni his etib turish kerak. Yaxshi oshpaz sog'liq dushmani ekanligini har bir odam bilishi kerak. Qadimgi zamonda spartaklar shirin va mazali ovqat tayyorlagan odamni o'ldirishgan.

Magnit to'foni va salomatlik.

Hozir atmosferasining tashqi chegarasiga quyoshdan tushgan tolqinli nurlanish vaqtiga qarab o'zgaradi. Quyoshda vaqti vaqti bilan atom bomba portlashiga o'xshash portlash yuz berib turadi. Bu portlashlar vaqtida quyoshning nurlanishi bir necha martaga oriadi, portlagan joyda rentgen, ultrabinafsha nurlanish hosil bo'ladi. PI an etal anting magnit maydoni (shu jumladan er shari) quyosh shamolidan himoya qilinadi. Elektr va magnitizm bir-biriga bog'liq. Shuning uchun, elektromagnit xodisalar haqida gapiriladi. Odam nerv sistemasi juda murakkab elektrik zanjirdan iborat. Nerv impulslar elektr impulslardan iborat.

Quyoshning magnit to'lqinlari erga tushib turadi. Quyoshning maksimal aktivlashuvi yillarida odamlarda o'lim ko'pligi aniqlangan, shuningdek quyosh aktivligida ham tasodifiy o'limlar ortgan. Kosmosda sharoitni o'zgarishi odamlarning nerv sistemasiga ta'sir qiladi. Kosmosda(quyoshda) sharoit to'satdan o'zgarganda, ko'proq nerv sistemasi ayniqsa markaziy nerv sistemasi kasalianganlar o'ladi.Magnit bo'ronini yurak - tomir sistemasiga ta'siri. Quyosh aktiv-ligiortganda nerv sistemasi, yurak-tomir bilan kasallangan bemorlar qattiq og'riqni sezadilar. Bemorlardagi stenokardiya xurujlar, nevrologik bosh og'riqlari ikki- uch kun bo'lib, so'ng o'tib ketadi. Ko'pgina kasalliklar meteriologik faktorlar bilan bog'liq.

Hozirgivaqtda to'plangan ma'lumotlarga qaraganda kosmosdagi sharoit odam organizmining barcha organlariga ta'sir etadi. Kosmosdagi o'zgarishlar birinchi o'rinda nerv sistemasiga ta'sir etadi.

Qomosh to'lonini boshlanish, quyosh aktivligini kuchayishi bilan gipertonik odamlarning qon bosimi ortgan, (geomagnit to'fonda. elektromagnit maydoni kuchayishida bemorlarda subektiv simptomlar vnzaga keladi, ularning qon bosimi ortadi, sog'ligi yomonlashadi. turagi og'riydi, sanehadi. Quyosh aktivligi ortgan kunlari infarkt kasalliklari ko'payadi. Yurak tomir kasalliklari bilan og'rikan bemorlar turli dorilarni geomagnit o'zgarish bo'lgan kun emas, balki bir necha kun avval ichishlari kerak.

Geomagnit bo'ronlarni qonga ta'siri. Qon hujayralari elektr zaryadlari bilan zaryadlangan bo'ladi. Masalan: oqsillarning funktsional aktivligi elektr zaryadlarning umumiy yig'indisi bilan belgilanadi. Elektromagnit maydon qon plazmasi, eritrotsitlar va qonning hujayra elementlariga ham ta'sir etadi. Magnit maydon ta'sirida leykotsitlar soni ortadi. Eritrotsitlar orqali membranaga tashilgan ionlarning taqsimlanishi o'zgaradi, bu eritrotsitlarning elektrik potentsialini o'zgartiradi. Qon tashqi muhit faktorlarining o'zgarishiga juda sezgir, shunday qilib tashqi va ichki muhit qonga ta'sir qilishi, qon esa butun organizmga ta'sir etadi. Elektromagnitmaydon ta'sirida to'lqinlar tromboplastik faollik ortadi. Bu hujayra membranasining strukturasi buzilishi tufayli sodir bo'ladi. Yer kurrasidagi borliq jonivorlar nasl qoldirish va bu naslda o'zini to'liq takrorlash xususiyatiga ega, bu tabiiy qonun. Yer yuzida hayot bor ekan, bu hoi takrorlanaveradi.

Muayyan avlodlarga xos tashqi ko'rinish belgilari, ichki organlar tuzilishi, organizmda shu avlotda xos modda almashinuvi shu avlodga xos harakter, qobiliyat va hokazolar ma'lum darajada zurriyotga o'tadi. Lekin shu bilan birga shu avlodga xos og'ir kasallika moyillik ham zurriyotga o'tadi. Shunday kasalliklarni tekshirish va kelgusi avlodlarni bunday kasalliklardan saqlash kabi muhim sotsial masalani meditsina genetikasi deb atalgan fan o'rganadi.

Irsiyat budan bir asr muqaddam bilib bo'lmas muammo edi. Gallandiyalik G. de Fris germaniyalik K. Korrens va avstraliyalik E. Chermaklar bir-birlaridan behabar holda turli obyektlarda irsiyat qonunlarini kashf etdilar. Shu davrdan boshlab genetika fani vujudga keldi. Aslida esa chehoslavakiyalik Gregor Mendel tomonidan 1865-yili kashf etilgan qonunni qayta ochgan edilar. G.Mendel nohat o'simligi ustida olib borgan tajribalari asosida irsiyat qonunlarini isbotlab bergan edi. 1911-yilga kelib T. Morgan irsiy faktorlar xromosomalar bilan bog'liqligini muntazam tadqiqodlar asosida tasdiqladi. Asrimizning 40-yillarida esa genning materiyal asoslari -kimyoviy tabiati o'rganila boshlandi. Hozirda 50-yillardan boshlanib molekulyar beologiya jadal rivojlangan biokimyoy, biofizika fanlari va genetik injinerlik metodlarida foydalanib tirik moddani ya'ni oqsilni sintez qilishga erishilmoqda.

Genetika fani erishgan yutuqlar tibbiyotga ko'pgina yangi va muhim faktalar odamning normal va kasallangan holatlarida irsiyaning ro'li to'g'risida yangi

tasawurlar yaratib berdi. Ayrim oilalarda nima uchun o'g'il bolalar yoki qiz bolalar tug'iladi? Hozirgi vaqtda turli nasl kasalliklarini davolash hamda oldini olishda katta ahamiyatga ega bo'lgan ayrim metodlar ishlab chiqilgan shunday bo'lishiga qaramay gentika erishga yutuqlar keng ommaga hali to'la malum emas shuning uchun ham bu yutuqlardan hayotda kam foydalaniladi. Odam genetikasi to'g'risida ma'lumotlar keng tarqatilmaganligi, ko'p avlodlar genetik qoidalarida rioya qilmaganligi uchun nasldan-naslga o'tuvchi og'ir kasalliklarga duchor bo'lib qoladilar, ya'ni ular mutatsiyaga uchragan genlar bilan avlodga aylanadilar. Dominant kasallik geniga duchor bo'lgan ota yoki ona shu kasallik dog'ini o'zida va bolalarida yuz berayotganini ko'radi.

Retsessiv genga duchor bo'lganlarni o'zlari sog' bo'ladilar-u, ulardan tug'ilayotgan bolalarning 25% i kasal bo'ladi. Vaholaniki, odam genetikasi qonunlarini yaxshi bilishi -avlodni bunday baxtsizlikdan saqlab qolish mumkin. Shuning uchun odam genetikasi qonunlarini o'rganib, hayotga tadbiq etilsa, nasl kasalligi kabi og'ir nuqsonni kamaytirish yoki uning yuzaga ehiqishini yo'qotish mumkin.

Odam irsiyatini.



13-rasm. Irsiy

o'zgaruvchanlik

Irsiy o'zgaruvchanlik qonuniyatlarini odam genetikasi antropogenetika fani o'rganadi. Insonning shakllanishida uning organik olam shajarasining eng yuqori pog'onasiga ko'tarilishida umumgenetik omillaridan tashqari, ijtimoiy omillar ham katta ahamiyatga ega. Buning oqibatida odamda uning oliy nerv sistemasi faoliyati bilan bog'liq bo'lgan xususiyatlar - aql, idrok, qobiliyat, nutq mexnat qilish kabi xususiyatlar paydo bo'ladi. Odam genetikasini o'rganishda an'anaviy genetik ilmiy-tadqiqot metodlarining samaradorligini ta'min etuvchi an'anaviy va zamonaviy metodlar tanlab olinib qo'llanadi. Odamda hozirgi vaqtga kelib 4000 dan ortiq normal va patologik belgilarining irsiylanishi bir qator o'rganib chiqilgan. Ekologik muhitdagi tabora ko'payib borayotgan fizik, kimyoviy va boshqa mutagen omillarning salbiy ta'sirida, odamlarda irsiy kasalliklarning xili va miqdori ortib bormoqda. Odam genetikasi ulkan amaliy ahamiyatga ega. Bu fan odam belgi, xususiyatlarni normal va patologik holatidagi irsiylanish va

o'zgarishining qonuniyatlarini kashf etadi. Olingan nazariy natijalarga tayanib, tibbiyot genetikasi, turli-tuman irsiy kasalliklarning oldini olish, diagnostika qilish.



14-rasm Chaqoloq tekshiruvi.

1. Geneologik
2. Egezaklar
3. Sitogenetik
4. Biokimyoviy

kabi metodlardan foydalaniladi. Geneologik (shajara) metodining mohiyati irsiy ma'lumotlar yeg'ish va shajara tuzishga asoslangan irsiy kamchiliklarning nasldan- naslga o'tib borishi aniqlanadi. Avolddan shajarani tuzishda quyidagi shartli belgilardan foydalaniladi:

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| □ -erkak | ○□ nikon |
| ○ - ayol | ○- - □ norasmiy nikoh |
| ▲ - jinsi noma'lum | ○= □ - qarindoshlar nikohi |
| ■ - geterozigota tashuvchi | □^○-har xil tuxumli egizaklar |
| □ + - n yoshda o'lgan | ○^○ - bir xil tuxumli egizaklar |
| ○ - □ --bolalar | |
| ○ ○ □ | |

Oila shajarasini tuzish tekshiriluvchi shaxsdan boshlanadi. Bu usul bilan belgining irsiy yoki irsiy emasligini belgilash, nasldan- naslga o'tish tiplarini (dominant, retsesiv, brikkan, brikmagan) aniqlash raumkin. Odanda ba'zi qobiliyatlarini rivojlanishi irsiy omillarga bog'liq ekanligini geneologik usul

bilan aniqlangan. Ko'pgina kasalliklar, jumladan qandli diabet (retsesiv) ning nasldan-naslga o'tishi geneologik usul orqali isbot qilingan. Endi bu sohada bajarilgan kattagina, ishlarning mohiyati odamda gemofiliya kasalligining irsiylanishi misolida tanishaylik. Gemofiliya kasalligining paydo qiluvchi gen odamning jinsiy "X" xromosomasida joylashgan. Shuning uchun bu kasallik jinsga bog'liq xolda irsiylanadi.

Egizaklar metodi belgilarining egizaklarda rivojlanib borishini o'rganishdan iborat. Odamlarda egizaklar bir tuxumdan va har xil tuxumdan rivojlangan bo'ladi. Bir xil tuxum hujayradan rivojlangan egizaklar genotipik jihatdan bir xil bo'ladi. Shuning uchun ularning ko'rinishi va jinsi ham bir bo'ladi. Agar bir paytda bir necha tuxum hujayra yetilgan bo'lsa, ularning otalanishida hosil bo'lgan egizaklar ham har xil tuxumli bo'ladi va genotipi bo'yicha farq qiladi. Ular o'rtasida tafawotlar asosan muhit sharoitiga bog'liq bo'ladi.

Sitogenetik metod odamda uchraydigan irsiy kasalliklarning sabablarini tushinib olish uchun qimmatli materiallar beradi. Genetic nuqtai nazardan olganda irsiy kasalliklar mutatsiyalardan iboratdir. Ularning ko'pchiligi retsesivdir. Ular gamozigota hollarda yuzaga chiqadi. Generozigota holatda namoyon bo'lmay, inson jamiyatda tarqalib boraveradi. Tana hujayralari bo'linishining interfazasida, ya'ni birinchi martabo'linishi orasidagi davrda xromosomalar aktiv holda bo'lib, xujayraning bo'linishiga tayyorgarlik ko'radi.

Ayollarning interfazasidagi yadroda "X" xromosomaning bittasi aktiv ikkinchisi passiv bo'lib qora dog' shaklida ko'rinadi. Bu qora dog' jinsiy xromatin deyiladi.

Eraklarda jinsiy "X" xromosoma, bitta bo'lganligi uchun u doim aktiv holda bo'lib, hech qachon jinsiy xromatin shaklida ko'rinmaydi. Xromosoma mutatsiyaning shunday bir tayifasi borki, ular xromosoma soni yoki tuzilishini o'zgarishi bilan ifodalanadi.

Biokimyoviy metod da moddalar almashuvining o'rganish bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina patologik holatlar ko'rib chiqiladi. Masalan organizimda uglevodlanii almashuvining buzilishi qand kasalligi ya'ni, diabetga olib keladi. Aminokislotalarning almashuvini buzilishi. Masalan fenilalanin almashuvini buzilishi fenilketonuriya kasalligiga olib keladi. Purin va Pirimidinlarning almashuvini buzilishi esa podagra va boshqa kasalliklarga sabab bo'ladi. Xromosoma soning o'zgarishi bilan paydo bo'luvchi kasalliklar 2 xil bo'ladi:

- 1) Jinsiy xromasoma soni o'zgarishi bilan boradigan kasalliklar;
- 2) Autosomalar soni o'zgarishi bilan boruvchi kasalliklar. Noramada jinsiy xromosomalar ayollarda «XX», erkaklarda "XY" ko'rinishida bo'ladi.

Autosomal sonining o'zgarishi natijasida sodir bo'luvchi irsiy kasalliklar jinsga bog'liq bo'lmagan holda irsiylanadi. Jinsiy xromosomalar soni o'zgarishida quyidagi kasalliklar yuz beradi.

"Klaynfelter sindromi" o'g'il bollarda yuz beradi. Sitogenetik tahlil qilish natijasida ularda jinsiy "X" xromosomalarining soni normaga nisbatan bittaga ko'payganligi aniqlangan. Oqibatda Klaynfelter sindromiga duchor bo'lgan shaxslar jinsiy xromosomalari bo'yicha "XXY" genotipiga ega bo'ladilar. Shu hisobga diploid xromosomalar soni 46 ta emas, balki 47 ta bo'ladi. Bola normal tug'iladi, chaqaloqligida kasallik bilinmaydi. O'spirlilik davrida bo'yi tez o'sib, tana tuzilishi ozg'in va novcha, qo'l va oyoqlari normaga nisbatan uzun bo'ladi. Bunday o'g'il bolalarda ko'krak bezi paydo bo'ladi. Klaynfelter sindromi (XXY) 400-500 tug'ilgan o'g'il bolaning bittasida uchraydi.

L'Shereshevskiy -Turner sindromi" ayollarda jinsiy xromosomalar mutatsiyasi bilan bog'liq kasallik bu kasallikka duchor bo'lgan ayollardan juft gamalogik xromosomalar soni bittaga kamayadi. Natijada normadagi "XX" xromosoma o'rniga "X" xromosomaning o'zi bo'ladi. Ularda depliod xromosomalar soni esa 46 ta emas, 45 ta bo'lib qoladi. Bunday ayollarning bo'yi, juda past, bo'yni juda qisqa bo'ladi. Jinsiy organ (tuxumdon) rivojlanmagan, ikkilamchi jinsiy belgilar sust namoyon bo'ladi. Bu kasallik yangi tug'ilgan 5000 ming qizdan bittasida uchraydi.

“Daun sindromi” kasali ayollarda ham erkaklarda ham uchraydi. Bu kasallikning paydo bo'lish sababi hujayra bo'linayotgan paytda 21 juft - gomologik xromosomaning bittaga oshib ketishi ya'ni trisomik bo'lishidir. Buning oqibatida betob kishining diploid holatidagi; (2 n) xromosomalar soni odatdagidek 46 ta emas, 47 ta bo'ladi. Bu kasallikka uchragan bemorning boshi nisbatan kichik, yuzi keng ko'zlari kichik va bir-biriga yaqin joylashgan bo'ladi. Og'zi yarim ochiq, aqli seziralli darajada kam rivojlangan bo'ladi. Ular odatda jinsiy zaif, bepusht bo'ladilar. O'rta hisobda olganda tug'ilayotgan 700 ta chaqaloqdan bittasida daun sindromi uchraydi.

Odatda ayrim normal genlarning mutatsion o'zgarishi natijasida paydo bo'luvchi irsiy o'zgarishi natijasida vujudga keladi. Gen mutatsiyalari DNK molekululasidagi nukloidlar almashuvi, nukleotidlarning tushib qolishi qo'shilib qolishi bilan bog'liq. Bu esa o'z navbatida DNK kodini buzilishiga sabab bo'ladi. Oqsilning polipeptid zanjiridagi aminokislotalar tarkibi va xossalari o'zgaradi. Gen mutatsiyalarning eng ko'p tarqalgan turlaridan biri genlarning dominant holatdan retsessiv holatga va aksincha, retsessiv holatdan dominant holatga o'tishdir. Mutatsiyalarning kelib chiqishiga ko'ra spantan va indutsirlangan mutatsiyalarga bo'linadi. Spontan mutatsiyalar bo'lib, ularni keltirib chiqaradigan omilalar to'liq aniqlanmagan. Bunday mutatsiyalarni tabiiy mutatsiyalar ham deb ataladi. Bu xildagi mutatsiyalar juda kam uchraydi.

Hayvonlarda bunday mutatsiyalar har 100000 ta jinsiy hujayradan bittasida kelishi ehtimoli bor. Indutsirlangan mutatsiyalar inson tomonidan mutagen omilalar tasiri natijasida hosil qilinadi. Shunday mutatsiyalar sun'iy mutatsiyalar deyiladi. Mutatsiyalar organizmning hamma hujayralarida vujudga kelishi mumkin. Shuning uchun ularni somatik va generative mutatsiyalarga bo'lish mumkin. Jinsiy hujayralarda hosil bo'ladigan rautatsiyalarni genitiv mutatsiyalar, somatik hujayralarda hosil bo'lgan mutatsiya esa somatik yoki vegetativ mutatsiyalar deyiladi. Ular jinsiy yo'l bilan ko'payadigan turlar uchun ahamyatga ega emas, lekin vegetativ yo'l bilan ko'payadigan o'simliklar uchun ahamyatlidir. Odamning autosomalarda joylashgan genlarning mutatsiyasi oqibatida yuzaga keladigan irsiy kasalliklar jumlasiga quyidagilarni kiritish mumkin.

- Sindaktiliya - panjalarni tutashib ketishi.
- Polidaktiliya - qo'shimcha barmoqlarni hosil bo'lishi.

Mikrosefaliya - kalla yuz qismining g'ayri-tabiiy katta va bosh qismining esa juda kichik bo'lishi. Bu kasallika duchor bo'ldan aqliy zaif bo'ladilar. Qayd etilgan gen kasalliklari dominant holatda namoyon bo'ladi va irsiylanadi. Shuning uchun ularni erta va nisbatan osonlik bilan aniqlash mumik. Bu esa zarur bo'lgan davolash tadbirlarini vaqtida boshlash imkoniyatini beradi. Odamda retressiv mutatsiyaga paydo bo'ladigan igen kasalligi turlari ham topilgan va o'rganilgan retressiv gen kasalliklari retsessiv gen bo'yicha gomozigota (aa) holatidagina rivojlanadi. Bu odamlar fenotipi bo'yicha geterozigota bo'lsa retsessiv kasallik geni yashirin holda faoliyatsiz bo'lib, kasallik rivojlanmaydi. Bu odamlar fenotipi bo'yicha daminant gomozigotali (AA) dan farq qilmaydi. Agar mutant retsessiv gen (a) autosomalarda joylashgan bo'lsa bu gen jinsga bog'liq bo'lmagan holda irsiylanib, bunday gen kasalligi o'g'il bolalardan ham, qiz bolalarda ham bir-xil rivojlanadi. Agar odam genetikasi sohasida ham bir qancha yutuqlarga erishildi. Avvalo odam irsiyatini o'rganish metodlari yaratildi. Ular yordamida odamdagi ko'pgina belgilaming genetik asoslari aniqlandi. Odamlarda ulardagi 4 mingga yaqin gen va xromosomalarning g'ayri tabiiy o'zgarishi bilan aloqador irsiy kasalliklar tekshirildi. Ularning ayrimlari tashxis qo'yish, oldini olish, davolash tadbirlari ishlab chiqildi. Genetika fani irsiyat bilan bir qatorda o'zgaruvchanlikni o'rganish, uning qonuniyatlarini kashf etish sohasida ham ko'pgina yutuqlarga erishildi. Genetika mustaqil fan sifatida XX asrning boshida shakllangan bo'lishiga qaramay, qisqa vaqt ichida qator movaffaqiyatlarga erishildi. Tomas Morgan belgilaming birikkan holda irsiyanishi, krosingover hodisalarini kashf etdi olingan natijalar asosida irsiyatning xromosoma nazariyasini yaratdi. Jinsiy xromosomada joyashgan genlar faoliyati tufayli rivojlanadigan belgilar jinsga bog'liq holda irsiylanishi ma'lum bo'ldi. Autosomalarda joylashgan genlar esa nasldan-naslga jinsga bog'liq bo'lmagan holda o'tishi aniqlandi. Genetika va

darwinizm selektsiyaning nazariy asosi hisoblanadi. Genetika kashf etgan irsiyat va o'zgaruvchanlik qonuniyatlaridan foydalanib, selektsiya madaniy o'simliklarning yangi navlari, uy hayvolarining yangi zotlari va foydali mikro organizmlarning yangi shtammlarini yaratish metodlarini ishlab chiqadi ularga asoslanib selektsiya fani o'simlikshunoslik, chorvachilik va amaliy mikrobiologiyaning mahsulotini ko'paytirishga katta hissa qo'shmoqda.

Mavzuni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Mavzuni zamonaviy pedagogik uslublar –“Insert”“Birgalikda o'qiyamiz” “Klaster”, “Aqliy hujum”, “BBB” jadvalitarzida o'tish ham ko'zda tutilgandir. Ma'lumotlar ko'rgazmali o'quv qurollari, kodoskop, multi-media, mikroskop, total va kesmali preparatlar yordamida olib boriladi. Ma'ruza, amaliy va laboratoriya darslarida mos ravishdagi ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

AHOLI REPRODUKTIV SALOMATLIGINI MUSTAXKAMLASH MASALALARI MAVZUSIGA QO'LLANILGAN TEHNOLOGIYA.

“Birgalikda o'qiyamiz”tehnikasi

Birgalikda o'qish: o'quv guruhlikichik guruhlargabo'linadi. Har birkichik guruho'rganilayotgan mavzuning ma'lum bir sohasida ekspert bo'ladivaboshqalarnio'rgatadi. Har bir guruhning maqsadiboshqabarcha guruhlarishtirokchilarimavzusavollarinio'lgahajmda egallab olishdan iborat.

«Birgalikda o'qiyamiz» texnikasidan foydalangan holda guruhlarda ishni tashkil etish jarayonining tuzilishi

1. Bilimdara jasiga qarab 3-5 kishidan iborat bo'lgan har xil turdagi guruhlar tuziladi.
2. Har bir guruhga bitta topshiriq beriladi – umumiy mavzuning bir qismi, uning ustidabutuno'quv guruhi ishlab boradi hamdatayanchlar – ekspertlari – taqdim etiladi.
3. Har bir guruh ichida umumiy topshiriq taqsimlanadi.
4. Hamma yakka tartibdagi topshiriqni bajaradi.
5. Barcha guruh a'zolarining mini-ma'ruzalari tinglanadi. Umumiy natija (butun ekspertlarag'i bo'yicha savollar javobi)ni shakllantiradi va uni taqdimotga tayyorlashadi.
6. Spiker yoki guruh barcha a'zolari birgalikda bajargan ish natijalarini taqdimot etishadi.

Гуруҳларда ишлаш қондаси

Шеригингизни диққат билан тингланг.

Гуруҳ ишларида ўзаро фаол иштирок этинг, берилган топшириқларга масъулият билан ёндашинг.

Агар ўқувчанлар бўлса, оқибатда оқимасанлар, шунинг

Mezonlar	Maks. ball	Guruhnatijalarinibaholash					
		1	2	3	4	5	6
Axborotningto'liqligi	1,5						
Axborotninggrafikshakldai fodaetilishi	1						
Guruhningfaolligi	0,8						
Ballarningmaksimalsumm asi	3,3						

Glossari:

1.Reproduktiv salomatlik - bu nafakat kasalliklar va kamchmliklarining ko'pligi bo'lib qolmasdan, balki ayol, erkak va o'smirning to'liq jismoniy, ruxiy va ijtimoiy muvafaqqiyatlarining tugunlik holatidir.

2. Reprodukativ salomatlik - insonning zurriyot qoldirish uchun zarur bo'lgan aqliy, jismoniy va ijtimoiy yetukligidir.

3.Kontratseptiv vositalariga- bachadon ichi vositasi, gormonal tabletka, gormonal inektsiya usullari, ixtiyoriy jarroxlik sterilizatsiyasi, sperimitsidlar va prezirvativlar kiradi.

4. Sindaktiliya - panjalarni tutashib ketishi.

5. Polidaktiliya - qo'shimcha barmoqlarni hosil bo'lishi.

6. Mikrosefaliya - kalla yuz qismining g'ayri-tabiiy katta va bosh qismining esa juda kichik bo'lishi.

7.«Shereshevskiy -Turner sindromi» ayollarda jinsiy xromasomalar mutatsiyasi bilan bog'liq kasallik bu kasallikka duchor bo'lgan ayollardan juft gamalogik xromosomalar soni bittaga kamayadi.

8."Klaynfelter sindromi"- jinsiy "X" xromosomalarining soni normaga nisbatan bittaga ko'payganligi bilan haraktelanadi.

9. Artereoskleroz - arleriya qon tomirlarining ichki yuzasiga juda ko'p xolesterin moddasining t o'planishi tushuniladi.

10.Spermatogenez - erkaklik urug'larining rivojlanish jarayoni.

NASORAT SAVOLLARI:

- 1.Reproduktiv salomatlik deganda nimani tushunasiz?
2. Irsiyat nima?
- 3.Sindaktiliya kasalligining belgilarini sanab Bering?
- 4.Individualprofilaktika nima?
- 5.Irsiy kasalliklarga kaysilar kiradi?
- 6.Ayollar qonsultatsiyalarida nimalar qilinadi?
- 7.Polidaktiliya, mikrosefaliya kasalliklarini harakterlab Bering?
- 8.Kontratseptiv vositalariga nimalar kiradi?
9. Shereshevskiy -Terner sindromi ayollarda uchraydimi yoki erkaklarda?
10. Daun kasalligini tushutirib Bering?
11. Xomiladorlikni oldini olishda nimalarga amal qilish kerak?
12. Abort asoratlari?

Testlar:

1.Embriondavri nima?

- *A)xomilaning ona kornidagi rivojlanishi
- B)xomilaning ona kornidagi 2 oylik davri
- V)xomilaning ona kornidagi 5 oylik davri
- G)xomilaning ona kornidagi 6 oylik davri

2.Irsiy kasalliklarga kaysilar kiradi?

- A)saraton, bukok
- B)oshkozon, asab
- V)yurak, radikulit

*G)tuberkulyoz, kandli diabet, hromosoma kasalliklari?

3.Individualprofilaktika nima?

- *A)turmushda va ishlab chikarishda shaxsiy gigienakoidalariga rioya kilish
- B)tana ximoya mexanizmini mustaxkamlash.
- V)kasallikni davolash
- G)tibbiy bilimga ega bulish

4.Sanekologiya deganda nimani tushunasiz?

A) odamning shaxsiy gigienasini

*B) tabiatni ximoyalash, soglamlashtirish yullarini tekshiruvchi va urganuvchi ta'limot

V) Sanitariya konunchiligi

G)barcha javoblar tugri

5. Onalarga ish joyida qanday engilliklar yaratilgan?

*A) qisqartirilgan ish kuni, dekret otpusklari, bolalarga qo'shimcha pul

B) Kiskartirilgan ish kuni

V) Dekret otpusklari

G) Bolalarga qo'shimcha pul

6). Dunyo mamlakatlariga tarqalgan xalokatga olib boruvchi kasallik?

A) Limfogranulomatoz

B) Gonoreya

V) Sifilis

*G) OIV/OITS

7. Ayollar qonsultatsiyalarida nimalar qilinadi?

A) Bolalar SOG'liklari tekshiriladi

*B) Onalar SOG'liklari tekshiriladi

V) Patronaj qilinadi

G) Erkaklar tekshiriladi

8. Sindaktiliya kasalligining belgilarini sanab bering?

*A) panjalarni tutashib ketishi.

B) Qo'shimcha barmoqlarni hosil bo'lishi.

V) Kalla yuz qismining g'ayri-tabiiy katta va bosh qismining esa juda kichik bo'lishi.

G) Aqli pastlik.

9. Qabul bo'limida qaysi kasallik aniqlanganda sanepidstansiyalarga shoshilinch xabar beriladi?

A) Ichki kasalliklarda

B) Jaroxatlanganda

*V) yuqumli kasalliklarda

G) Qon tomirlarining qisqarishi tufayli

10. Kontratseptiv vositalariga nimalar kiradi?

A) Analgin, novokain, aspirin.

*B) bachadon ichi vositasi, gormonal tabletka, gormonal inektsiya usullari, ixtiyoriy jarroxlik sterilizatsiyasi, spermitsidlar va prezirvativlar kiradi.

V) bachadon ichi vositasi.

G) Prezirvativlar.

Masalaning echimini toping?

Adabiyotlar:

1. Arziqulov R.U. Sogʻlom turmush tarzi asoslari. t.; . 2005y. – 256-245 bet.

2. Brexman I.I Valeologiya – nauka o zdorovgʻe. – m.: fizkulgʻtura i sport, 1988. – s.108.

3.Kolbanov V.V. Boshlangʻich maktablarda valeologik tahlim.// j.Boshlangʻich maktab. №4, – m.: 1999 y.

4. Safarova Dva boshk. Valeologiya. t.2006. - 196 b.

5. VaynerE.N. Valeologiya. Uchebnikdlyavuzov. m. flinta: nauka, 2002.- 416 s.

6. IskandarovT.I... Isaxanovv.i. zdorovqyobrazjizni: vostochnqeTraditsii i sovremennostgʻ. – t., 1989. - s.118.

7. Zdoroviy obraz jizni – osnova vospitaniya podrastayuoʻego pokoleniya – «Sogʻlom avlod uchun». Mater. Nauch. Prak. Konf. (26 aprelya 1996 g.).

8. SHaripova D.D., SHaxmurova G.A, Ibragimxodjaev B.U., Mannapova Valeologiya asoslari. Mustaqil tahlim mashgʻulotlari uchun metodik qoʻllanma.// garnitura Timʻs new rʻman. 5 B.T. t. 2010.

9. **Http: //www. koob/ ru/ art_therapy**

10.Zdorovo [Электронный ресурс] Режим доступа: www.akishina.ru.

11. http://www.ozon.ru/multimedia/books_covers/

VII-BOB. Ovqatlanish. Organizmda mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi

Talabalar ushbu bobda asosiy oziq moddalar, ularga bo'lgan talab, inson organizmining makroelement va mikroelementlarga nisbatan ehtiyoji va inson uchun zarur vitaminlar hamda ratsional ovqatlanish tamoillari to'g'risida ma'lumotlarga ega b'lishadi. Bundan tashqari yod tanqisligining sabablari va uning oqibatlari, endemik buqoqning klinik ko'rinishi, profilaktikasi, anemiya kasalligining kelib chiqishi, uning aqliy faoliyat va jismoniy rivojlanishga ta'sirini va kasallikni oldini olish choralarini organib oladilar.

Maqsad va vazifalar:

Talabalarni to'g'ri ovqatlanish tamoillarini, organizmda mikroelementlar, makroelementlar va vitaminlarni tutgan o'rnini to'g'risidagi bilimlarini boyitish. Ularga yod tanqisligining sabablari, anemiya kasalligining kelib chiqishi va uning oqibatlari hamda ushbu kasalliklarning oldini olish choralarini o'rgatishdan iborat.

Mavzu: № 7. Ovqatlanish. Organizmda mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi

1. Asosiy oziq moddalar va unga bo'lgan talab.
2. Inson organizmining makroelement va mikroelementlarga nisbatan ehtiyoji.
3. Sabzavotlar va inson uchun zarur vitaminlar.
4. Ratsional ovqatlanish-uzoq umr ko'rish garovi.
5. Yod tanqisligining sabablari va uning oqibatlari.
6. Endemik buqoq. Klinik ko'rinishi, profilaktikasi.

7. Anemiya kasalligining kelib chiqishi. Uning aqliy faoliyat va jismoniy rivojlanishga ta'siri.

1. Asosiy oziq moddalar va unga bo'lgan talab.

Organizmning me'yoriy faoliyat ko'rsatkichi, uning barcha tizimlari o'zaro mutanosiblikda ishlashi, organizmning oziq-ovqatlardan oladigan quvvatining,

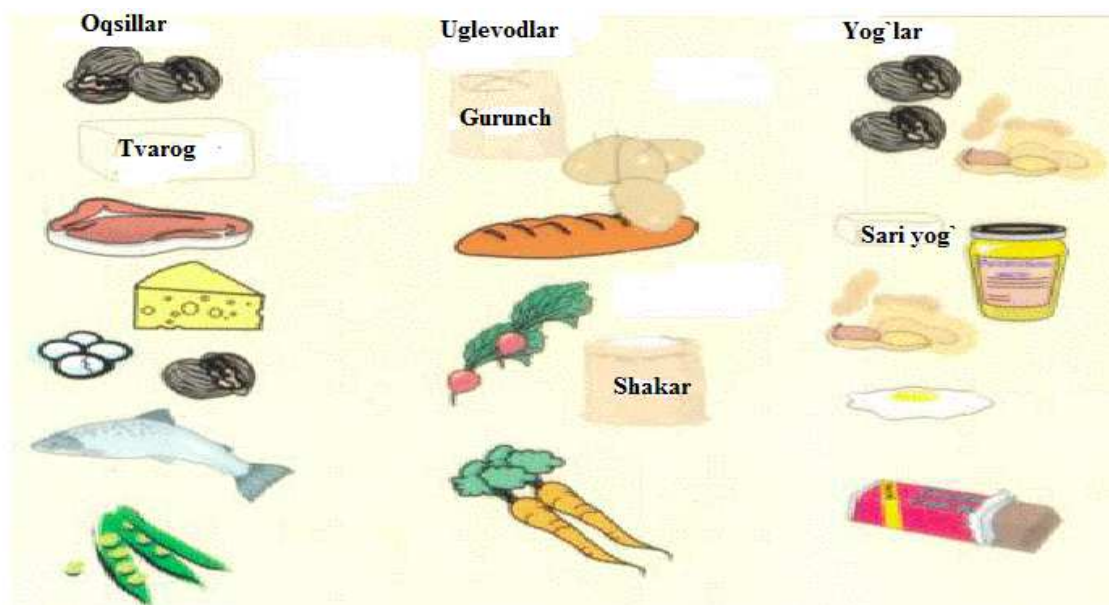
uning ehtiyojlarini to'la qoplashi, ovqatlar tarkibidagi ko'p sonli biologik faol bo'lgan va muhim fiziologik vazifalarni bajaruvchi moddalar –oqsillar, uglevodlar, yog'lar, vitaminlar va mikroelementlarning yetarli bo'lishi bilan uzviy bog'langan. Inson organizmining tarkib jihatidan muvozanatlashtirilgan va ratsional ovqatlanishga bo'lgan talabi uzoq evolyutsion taraqqiyot davomida organizmning biologik jonzot sifatida muttasil ravishda qabul qilib kelgan oziq-ovqat mahsulotlarini hazm qilish uchun uning ichki fiziologik tizimlari tomonidan mutanosib ravishda ma'lum turdagi ferment moddalari to'plamining ishlab chiqilishi natijasida shakllangan bo'lib, fiziologik jihatidan asoslangan va qat'iy ravishda ma'lum biokimyoviy jarayonlarning me'yoriy hamda organizm ehtiyojlariga mos kechishini ta'minlaydi.

Organizmning ferment moddalari qabul qilinayotgan oziq-ovqat moddalarining kimyoviy tarkibiga mos bo'lishi salomatlikni belgilasa, bunday muvozanatning buzilishi jiddiy kasalliklarni keltirib chiqaruvchi sabab bo'ladi. Organizmda ovqat hazm qilish, yangi biologik faol moddalarning hosil bo'lishi va so'rilish jarayonlarini izdan chiqaradi. Bunday jarayonni ayrim irsiy kasalliklarda jumladan bolalarda uchraydigan fenilketonuriya kasalligida kuzatish mumkin. Bunda faqat tegishli parhez taomlarga o'tish orqali vujudga kelgan patologik holatni muvozonatlash mumkin. Evolyutsiya jarayonida tashqaridan muttasil ravishda tushib turmaydigan moddalar, shu jumladan tengi yo'q aminokislotalarni ichkarida sintez qiluvchi fermentlarni ishlab chiqish so'nib ketgan, shu sababli bunday aminokislotalarni muttasil qabul qilib turish lozim bo'ladi.

Me'yoriy ovqatlanishni tashkil qilishda ana shunday tengi yo'q moddalarning ovqat tarkibida bo'lishini ta'minlash, organizmni jiddiy kasalliklarga chalinishdan saqlaydi. Aminokislotalar alohida-alohida kiritilganda ular organizmga zaharli ta'sir ko'rsatadi. Ayrim aminokislotalar jumladan arginin boshqalarining zaharli ta'sirini neytrallaydi. Metionin, tirozin va gistidin kabi aminokislotalar o'ta zaharli ta'sirga ega bo'lib, tarkibi oqsillar bilan muvozanatlashtirilmagan ovqatlar muhitida ularning bu xususiyati, ayniqsa kuchli namoyon bo'ladi.

Tarkibi oqsillar, yog'lar va uglevodlarga boy bo'lgan ovqat mahsulotlari

1-Rasm



Shularni hisobga olgan holda ayrim natural mahsulotlarning tarkibi ayrim turdagi aminokislotalar bilan boyitiladi. Tengi yo‘q, yarim to‘yinmagan yog‘li kislotalar–linol va araxidon kislotalari organizmda xolesterin almashinuvini mo‘tadillashtiradi, ularga bo‘lgan bir kecha- kunduzgi talab 3-6 g.tashkil qiladi.

Bunday kislotalar, o‘simlik yog‘lari tarkibida (kungaboqar, zig‘ir, kunjut, paxta va boshqa) ayniqsa mo‘l bo‘lib, ateroskleroz kasalligini va uning asoratlari oldini oluvchi muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Organizmning ayrim vitaminlarga bo‘lgan talabi ham hamma vaqt bir xil miqdorda bo‘lmaydi va qabul qilinayotgan ovqatning hiliga ko‘ra o‘zgaradi. Masalan: tiamin bromid (vitamin B1) bo‘lgan talab ovqatlar tarkibida uglevodlar miqdorining oshishiga parallel ravishda oshib boradi. Vitamin B6 ga bo‘lgan talab bir tomondan ovqat ratsionida hayvon oqsillari ko‘payishi bilan ortib borsa, ikkinchi tomondan ovqatlar tarkibida xolin, pantoten kislotalari, yarim to‘yinmagan yog‘ kislotalari ko‘paygan sari bunday talab kamayib boradi. Akademik A.Pokrovskiy 1981-yilda taklif qilgan tarkibi jihatidan muvozanatlashgan ovqatlanish konsepsiyasiga ko‘ra jismoniy faol sog‘lom odamning ratsioni bir kecha-kunduzda 80 g. oqsil, 80-90 g. yog‘, 400-450 g.uglevodlardan, 0,1 g. vitaminlar, 20 g. mineral moddalar va mikroelementlardan, 25 g. ovqat tolasi, shuningdek 70 turdagi boshqa nutrient –moddalardan iborat bo‘lishi lozim. Ovqat ratsioni 55-60% oqsillar va 70% yog‘lar hayvon mahsulotlari hisobiga, qolgan qismi o‘simlik mahsulotlari hisobiga to‘ldirilishi kerak. Semiz yoki semirishga moyil ishchi odamlar ratsioni 70-80 g. oqsil, 60-70 g. yog‘, 400-450 g uglevodlardan, 0,1 vitaminlar, 20 g. mineral moddalar va mikroelementlardan, 25 g. ovqat tolasi, shuningdek 70 turdagi boshqa nutrient- moddalardan iborat bo‘lishi lozim. Quvvati esa 1200-1300 kkalidan oshmasligi lozim.



2-Rasm

Oqsillar – aminokislotalar zanjiridan iborat polimer moddalar bo‘lib, hayotning asosini tashkil qiladi. Oqsillar organizm uchun qurilish materiali bo‘lib, ularning tarkibidagi 20 aminokislotalardan 8 tasi ovqat tarkibida tushib turishi shart bo‘lgan

tengi yo‘q biologik faol moddalardir. Organizmning oqsil moddalarga bo‘lgan ehtiyoji asosan – go’sht, baliq, tuxum, sut tarkibida bo‘lib, bular muhim parhez ovqatlari hisoblanadi. Ovqat ratsioni tarkibida oqsil moddalarining yetismasligi jiddiy kasalliklarga olib keladi. Shuningdek, ratsion tarkibida oqsil moddalarining ortiqcha bo‘lishi ateroskleroz, o’sma, shishlarning ko‘payishiga olib kelishi ham aniqlangan.

Biz oqsillarsiz yashay olmaymiz, chunki ular hujayraning asosini tashkil etib, hayotiy zarur moddalar tarkibiga kiradi. Organizmning oqsil moddalarga bo‘lgan ehtiyojini, asosan – go’sht, baliq, tuxum, sut, dukkakli donlar – loviya, mosh hisobiga qondiriladi. Odamning ovqat ratsionidagi oqsillarning 60 % hayvon oqsillari hisobiga qondirilishi kerak. Ovqatlanish ratsionida bir sutkada – 100-120 gr oqsil iste’mol qilinishi kerak.

1-jadval

Turli hayvon go’sht mahsulotlarida oqsillar quyidagicha miqdorda uchraydi

Go’shtlar	Oqsillar, 100 g tarkibida
Mol go’shti	26 g
Qo’zi go’shti	25 g
Buzoq go’shti	24 g
Tovuq go’shti (terisiz)	18 g

2-jadval

Baliq go’shtida baliq turiga qarab oqsillar quyidagicha miqdorda uchraydi

Baliqlar	Oqsillar, 100 g tarkibida
Tunets	24 g
Lasos	22 g
Tilyapia	20 g
Paltus	19 g
Kambala	12 g

Yog'lar – organizmda eng muhim quvvat manbai hisoblanib, 1 gr. yog' parchalanganda 9,3 kkal. energiya ajralib chiqadi. Organizmga yog'lar ovqat moddalari bilan birga tushadi yoki ichki biokimyoviy jarayonlar tufayli oqsillar va uglevodlardan hosil bo'ladi. Shuni alohida ta'kidlab o'tish lozimki, hayvon yog'lari to'yingan yog' kislotalariga boy bo'lib, organizmda ateroskleroz kasalligini va uning asoratlarini keltirib chiqarishga sabab bo'ladi. Shu sababli hayvon yog'larini iste'mol qilishni chegaralash, ayniqsa 35-40 yoshdan so'ng, asosan, o'simlik yog'larini iste'mol qilishga o'tish tavsiya etiladi.

Tibbiyot amaliyoti bu masalaga odam organizmiga tushayotgan yog'larning 1/3 qismi (me'yoriy talab 90 g. ning 30 g.) o'simlik yog'lari hisobiga qoplanishi lozim deb tavsiya qiladi. Yoki har bir kishi kuniga 20-25 g. sariq yog' va 15-20 g. o'simlik yog'ini iste'mol qilish kerak deb hisoblaydi. Organizmning o'simlik yog'lariga bo'lgan talabini, ayniqsa, toza o'simlik yog'lari hisobiga qoplash lozim.

3-Rasm

O'simlik va hayvon yog'lari



Yer yongʻoq tarkibida bunday yogʻ 40-45 gr. %, bodom magʻzida 57 gr. % gacha, yongʻoq magʻzida 58 -74 gr. %, kungaboqar urugʻida 37 gr. % boʻlishi, ehtiyojlarimizni respublikamizda koʻplab yetishtiriladigan bunday mahsulotlar hisobiga bimalol qondirish imkoniyatini beradi.

Uglevodlar – ovqat ratsionining muhim tarkibiy qismi boʻlib, kunlik organizmning energiyaga boʻlgan talabi oʻrtacha 1680 kkal. aynan shu moddalar hisobiga qoplanadi. Rivojlangan mamlakatlarda bir kunlik energiyaning 50%, taraqqiy etib kelayotgan mamlakatlarda 75 % uglevodlar hisobiga qondiriladi.

4-Rasm

Tarkibi uglevodga boy boʻlgan mahsulotlar



Uglevodga boʻlgan talab , asosan, qishloq xoʻjalik mahsulotlari: un, yormalar, kartoshka hisobiga qoplanadi. Sogʻlom odamning bir kecha-kunduzgi talabi 300-500 g uglevodga toʻgʻri keladi. Organizmning zoʻriqib ishlashini talab qiladigan holatlarda bu miqdordagi uglevodning 50 g. mono va disaxarid (glyukoza va fruktoza)larga toʻgʻri kelishi kerak.

Suv - inson organizmining 70%ni tashkil etadi. Suvsiz ovqatni hazm qilish ham, hujayralardagi moddalar almashinuvi ham mumkin emas. Shu boisdan, organizm uchun zarur miqdorda suvning isteʼmol qilinishi inson salomatligini saqlashning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi.

5-Rasm



Kuniga suvni 1,5 – 2 litr qabul qilish zarur. Suyuqlikni haddan tashqari ko`p iste`mol qilish, ayniqsa, uni birdan ko`p ichish zararlidir, odam ko`p terlaydi, “suyulib” ketgan qon kislorod tashish vazifasini yaxshi bajara olmaydi, natijada yurak, tomirlar va buyraklarga og`irlik tushadi.

3-jadval

Asosiy oziq moddalarning sutkalik miqdori

Bolalar o`smirlarning yoshi	Oziq moddalar miqdori (g)			Shu moddalardan ajraladigan energiya(kkal)
	Oqsil	yog`	uglevodlar	
1-1,5 yosh	44-55	44-45	160-175	1300
1,5-3 yosh	52-55	32-55	225	1600
3-5 yosh	58-60	58-60	260	18-10
5-7	65-75	75-80	250-300	1800-2300
8-11	75-90	80-90	350-400	2400-2800
12-14	90-100	90-100	400-450	2800-3200
16-18	100-120	100-110	450-500	3200-3500
Katta odamlar	100-120	80-110	450-500	3200-3500

Akademik A.Pokrovskiy tomonidan keltirilgan katta yoshdagi odamlarning ovqat moddalariga bo`lgan talabi (muvozonatlangan ovqatlanish formulasi)

Fosfolipidlar	5
Mineral moddalar, mg.	
Kaltsiy	500-1000
Fosfor	1000-1500
Natriy	4000-6000
Kaliy	2500-5000
Xloridlar	5000-7000
Magniy	300-500
Temir	15
Rux	10-15
Marganets	5-10
Xrom	2-2,5
Mis	2
Kobalt	0,1-0,2
Molibden	0,5
Selen	0,5
Ftoridlar	0,5-1
Yoditlar	0,1-0,2
Vitaminlar va vitaminlarga o'xshash birikmalar, mg.	
Askorbin kislotasi (vit.S)	
Rutin (vit.R)	
Tiamin (vit.V ₁)	70-100
Riboflavin (vit.V ₂)	25
Piridoksin (vit.V ₆)	1,5-2
Nikotin kislotasi (vit. RR)	2-2,5
Foliy kislotasi	2-3
Tsiankobalamin (vit.V ₁₂)	15-25
Pantoten kislotasi	0,2-0,4
Biotin	0,002-0,003
Vitamin A	5-10
Vitamin D	0,5-2,5
Vitamin E	100-400 ME
Vitamin K	2-7
Xolin xlorid	500-1000
Inozit	500-1000
Lipoy kislotasi	0,5

2. Inson organizmining makroelement va mikroelementlarga nisbatan ehtiyoji.

Makroelementlar

Kaliy- odam organizmining barcha a'zolarida uchraydi. Odam organizmida 30 g kaliy bo'ladi. Buyrak, miya va yurak hujayralarida ko'p uchraydi. Kaliy organizmida muskulning qisqarishini yaxshilaydi, asab – muskul qo'zg'alishida qatnashadi, qonda uglerod IV – oksidni kamaytiradi, suv almashinishini boshqarib, organizmdan ortiqcha suvni chiqaradi, siydikni ishqorsizlantiradi.

Kaliy yetishmaganda odamning holi quriydi, nafas olishi va yurak urishi yomonlashadi, asabiy bo‘lib qoladi, yaxshi uxlay olmaydi, kayfiyati buziladi, boshi og‘riydi, soch, tirnoq yaxshi o‘smaydi, yaralar yomon bitadi, odam terlamaydi, siydik kam ajraladi va hokazo.

Odam har kuni 3,5 g kaliy iste‘mol qilishi kerak. Aqliy va jismoniy mehnatda, ich ketganda, qusganda organizmning kaliyga ehtiyoji ortib ketadi, chunki bu kasalliklarda kaliy ko‘p chiqib ketadi. Sabzavotlar, mevalar, qo‘ziqorin, kartoshka, karam, loviya, kashnich (tomiri va ko‘ki), rediska, sholg‘om, qizilcha, pomidor, qoraqat, sarimsoq, o‘rik, ismaloq, banan, anjir, shaftoli, go‘sht, baliqda ko‘p bo‘ladi va hokazo.

Kalsiy- asosan suyak va tish tarkibida bo‘ladi, ammo hujayra va to‘qima shirasida qon tomirlarning devorini mustahkamlaydi, o‘tkazuvchanlikni kamaytiradi, qon ivishida qatnashadi. Kalsiyga , asosan, bolalar muhtoj bo‘ladilar, chunki kalsiy bola skeletining suyaklanishida, homiladorlar va emizikli onalarda sut hosil bo‘lishida qatnashadi. Suyak singanda, pankreatitda organizmning kalsiyga ehtiyoji ortadi.

Sut mahsulotlari, piyoz, kashnich (ko‘ki), ukrop, sarimsoq, yer qalampir, ismaloq, loviya, yog‘li pishloq, boshqalarda kalsiy ko‘p bo‘ladi.

Kremniy- hayot unsuri. Usiz odam hayot kechira olmaydi. Tog‘aylarda, paylarda, aortada, suyaklarda, tishning emal qismida, me‘da osti bezlarida bo‘ladi. Suyak va biriktiruvchi to‘qimalarni mustahkamlaydi, bakteritsid, shamollashga qarshi hususiyatga ega, siydikda himoya kolloidlarini hosil qiladi, bular o‘z navbatida siydik toshi hosil bo‘lishiga yo‘l qo‘ymaydi, tug‘ruqdan keyin qon ketishini kamaytiradi, yiringli yaralarni tez bitiradi, aterosklerozning oldini oladi. Asosan, rediskada, rangli karamda, turpda, qoraqatda, momaqaymoqda, yong‘oqda ko‘p.

Magniy- Xlorofill tarkibiga kirib, fotosintez jarayonida ishtirok etadi. Fosfat va kalsiy bilan birga oz miqdorda magniy, suyak va tish tarkibida uchraydi va organizmda uglevod hamda fosfat almashinuvida qatnashadi. Magniy avval jigarda, so‘ngra suyak va muskullarda to‘planadi. Ichaklar qisqarishini kuchaytiradi. Natijada, ichakdagi ortiqcha xolesterinni chiqarib yuboradi. Kashnichsimonlar, ismaloq, shovul, ko‘k no‘xat, karam, xurmo, marjumak, kohu va boshqalarda ko‘p bo‘ladi.

Natriy- Organizmga osh tuzi sifatida kirib, muhim fiziologik jarayonlarda qatnashadi. Odam organizmida 15 g osh tuzi bo‘ladi. 1,3 qismi suyakda, qolganlari asab, muskul to‘qimalarida, hujayra tashqarisidagi suyuqlikda uchraydi. Natriy ta‘sirida skelet muskullari harakatga keladi va yurakning me‘yorida urishini ta‘minlaydi, organizmda kislotali ishqoriy muvozanatni

saqlashda ishtirok etadi. Osh tuzining organizmda ko'p to'planishi xavfli. Hujayra va to'qimalarda to'planishi esa yallig'lanishni vujudga keltiradi, qon bosimini oshiradi, teri kasalligini keltirib chiqaradi. Shuning uchun ayrim bemorlarga tuzsiz parhez buyuriladi. Barcha o'simliklarda, mevalarda, poliz mahsulotlarida bo'ladi.

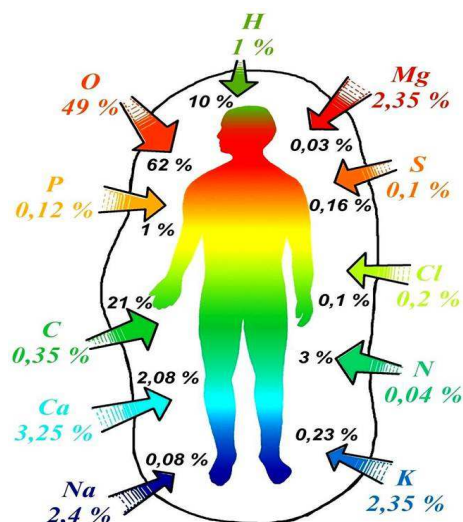
Oltingugurt- Odam organizmida doimo bo'ladi. Soch tolasi, teri, suyak, o't, asab to'qimalari va organizmning boshqa hujayralari tarkibida uchraydi. Ular krijovnik, uzum, olma, karam, piyoz bug'doy, no'xat, arpa, marjumak va boshqalarda bo'ladi.

Fosfor- Suyak va tishlarning asosiy qurilish materiali hisoblanadi. Fermentlar tarkibiga kirib, ichki a'zolar va miya faoliyatida ishtirok etadi. Fosforli birikmalar ayrim oksid va yog'lar tarkibiga kiradi. Barcha turdagi moddalar almashinuvida qatnashadi. Kislotali ishqoriy muvozanatni saqlaydi. Ichakda ovqatni so'rish jarayonida qatnashadi. No'xat, olcha, shivit, sarimsoq piyoz, boshqolilar va dukkaklilarda ko'p bo'ladi.

Xlor- Natriyning organizmdagi doimiy yo'ldoshi. Xuddi natriy kabi suv muvozanatini saqlaydi. Xlor me'da shirasi va me'da osti bezi shirasi tarkibiga kiradi hamda kislotali ishqoriy muvozanatda qatnashadi.

6-Rasm

Mikroelementlar



Temir- qon yaratilishida asosiy vazifani bajaradi. Qizil qon tanachalari, gemoglobin tarkibiga kiradi. To'qimalarning nafas olishida faol ishtirok etadi, hujayralarning ko'pchilik faoliyatlarida qatnashadi. Hayvonlarning ovqatida oqsil, vitamin, qon yaratuvchi mikroelementlar, me'da – ichak yo'li kasalligida qon yo'qotilishi natijasida organizmning temirga ehtiyoji ortadi. Go'sht, tuxum, non, dukkaklilarda temir ko'p bo'ladi. Temirni o'zlashtirishga limon, askorbinat,

fruktozani, kam o'zlashtirishga esa achchiq choy sabab bo'ladi. Ko'proq olma, nok, anor, anjir, xurmo, behi, chetan, qo'ziqorinning ayrim turlari, ko'kpiyoz, sarimsoq, qovun, rediska, lavlagi, qulupnay, qoraqat, na'matakda va boshqalarda bo'ladi.

Yod- qalqonsimon bez tarkibiga kirib, tiroksin oqsil almashinishini ta'minlaydi, kalsiy va fosforning o'zlashtirilishini tezlashtiradi. Organizmning yuqumli kasalliklarga va zaharga qarshiligini oshiradi. Tiroksin yyetismasligi natijasida qalqonsimon bez faoliyati buziladi, buqoq o'sadi, natijada, bolalarning bo'yi o'smay qoladi, jismoniy va ruhiy rivojlanish sekinlashadi. Yod antiseptik hisoblanib, bakteriyaga, shamollashga qarshi xususiyatga ega va hokazo. Jigarda ham yod almashinuvi sodir bo'ladi. Ovqat bilan tushgan yod organizm tomonidan to'liq o'zlashtiriladi. Yod baliq, dengiz karami, rediska, qovun, qizilcha, sarimsoqda va boshqalarda bo'ladi.

Kobalt- asosan buyrak va jigarda to'planadi, temirning so'rilishiga yordam

beradi, natijada, eritrotsitlarning hosil bo'lishi kuchayadi, qon yaratilishi ortadi.

Vitamin V tarkibiga kiradi. Mis va yod almashinuvida qatnashadi. Kobalt yodning

buqoq bezida o'zlashtirilishiga yordam beradi. Ovqatda etarli miqdorda bo'lsa, fosfor va kalsiy yaxshi o'zlashtiriladi. Kobalt oqsil va uglevodlar almashinuvida qatnashadi. Ayniqsa, bola organizmi uchun zarur, chunki bolaning tez rivojlanishiga, tashqi zararli omillarga qarshilikni oshiradi. Ayniqsa, homilador ayollar va emizikli onalarga juda zarur. Ko'k piyoz, qovun, kartoshka, pomidor, sarimsoq, qulupnay, qoraqat va boshqalarda bo'ladi.

Marganes- qon bilan barcha a'zolar va to'qimalarga tushadi. Jigar, buyrak, limfa bezlari me'da osti bezida bo'ladi. Ayniqsa, embrionning keyingi 3 oydagi rivojlanishida marganes ko'p yig'iladi. Bolaning o'sishi va rivojlanishi, modda almashinuvida, ichki sekretsiya bezlari va fermentlari faoliyati, oksidlanish jarayonida, jigarda glikogen to'planishi va yog' to'planishiga qarshilik qiladi. Marganes yordamida to'qimalar kislorodga to'yinadi. Natijada, oqsil, yog', mineral moddalar tashqi zararli omillarga organizmning qarshiligini oshiradi. Marganes yyetismasligi natijasida skeletning qoliplanishi ya'ni suyaklanishi buziladi. Kamqonlik paydo bo'ladi. Asosan bug'doy, sarimsoq, sulis, qizilcha va boshqa o'simliklarda bo'ladi.

Mis qonning yaratilishida qatnashadi, ayrim fermentlarning faoliyatini kuchaytiradi. Mis hayot uchun zarur. In'gichka ichakda so'rilib, jigarda yig'iladi, u yerdan qonga o'tadi. Bular orqali barcha a'zolar va to'qimalarga tarqaladi. Mis birikmalari orqam miya faoliyatini kuchaytiradi. Qonda eritrotsitlar miqdorini oshiradi. Misning uzoq vaqt yyetismasligi natijasida kamqonlik vujudga keladi.

Mollyuska, qisqichbaqasimonlar, baqlajon, kartoshka, kohu, nok, qoraqat, xo‘jagat, qovoq, limonda mis ko‘p bo‘ladi va hokazo.

Ftor suyak tarkibida bo‘ladi, asosan tish to‘qimalari hosil bo‘lishida qatnashadi. Ftor ichimlik suv orqali organizmga tushadi. Ftor yetismasligi natijasida tish chiriydi. Ftor yog‘ va uglevodlar almashinuvida qatnashadi, qonda glyukoza miqdorini oshiradi va hokazo. Qizilcha, pomidor, kohu, rediska, piyoz, kartoshka, sabzi, qulupnay, qovoq va boshqa o‘simliklarda bo‘ladi.

Rux organizmda doimo uchraydigan moddalardan biri bo‘lib, ma‘lum biologik vazifani bajaradi. Rux me‘da osti bezi gormonining insulini tarkibiy qismini tashkil qiladi. Oqsil, yog‘, uglevodlar almashinuvini boshqaradi. Jinsiy bezlar faoliyatini kuchaytiradi. Organizmning jinsiy balog‘atga etishini ta‘minlaydi. Rux etishmasa bola pakana bo‘lib qoladi. Erkak kishi jinsiy zaif bo‘ladi. Rux jarohatlarning tuzalishini tezlashtiradi. Sabzavotlar va donli o‘simliklar, kohu, karam, sabzi, qizilcha, qalampir, piyoz, sarimsoq, bug‘doy, suli, tariq, no‘xat, loviya va boshqa o‘simliklarda bo‘ladi.

3. Sabzovotlar va inson uchun zarur vitaminlar.

Inson uchun zarur vitaminlar

Inson tabiat qo‘ynida yashaydi, mehnat qiladi va nasl qoldiradi. Go‘zal tabiatning sahovati shunchalar kengki, uning marhamatlarini, in‘omlarini sanab nihoyasiga yetish qiyin, albatta. Tabiatning ajralmas bo‘lagi bo‘lgan nabotot olami insonni to‘ydiradi, kiyintiradi, unga harorat bag‘ishlaydi, nafas oladigan havoni musaffo qiladi.

Inson organizmi uchun A, B, B1, B2, B6, B12, C, D, PP, K, H darmondorlari nihoyatda zarurdir. Ularning ta‘siri inson organizmi faoliyatida juda muhim rol o‘ynaydi. Agar mazkur vitaminlardan birortasi yetishmasa, inson organizmida turli xastaliklarning kelib chiqishiga sharoit tug‘iladi. Bu esa inson umrining qisqarishiga olib keladi.

Suvda eriydigan vitaminlar

7-Rasm



C vitamin-askorbin kislota inson tanasida kamayib ketsa, unda milklarda og'riq paydo bo'ladi, bo'g'imlar og'riy boshlaydi, yaralar tez bitmay, kishi tez charchaydigan bo'lib qoladi. Bunday vitamin kartoshka, bulg'or qalampiri, oshko'klar, limon, apelsinda ko'p miqdorda uchraydi. Uglevod va oqsil moddalar almashinuvida, oksidlanish-tiklanish jarayonlarida ishtirok etadi. Organizmda C vitamin kamayganda qonda glyukoza, jigarda glikogen miqdori kamayadi, oqsillarning parchalanishi kuchayadi. Katta odamning C vitamining kundalik ehtiyoji 50-100 m/g.

B guruh vitaminlari jigar, yong'oq, tuxum sarig'ida bo'ladi. B guruh vitaminlari alohida B1, B2, B3, B6, B12 shaklida uchraydi. Bu vitaminlarning har biri o'ziga xos xususiyatlariga ega.

B1 vitamini-tiamin uglevod, yog', oqsil moddalar almashinuvida ishtirok etuvchi fermentlar tarkibiga kiradi. B1 vitamin yetishmasa, tez charchashlik, ishtaha yo'qolib titrash belgilari paydo bo'ladi, og'ir shakllarda beri-beri kasalligi, yurak-qon tomir va oshqozon ichak trakti faoliyati buziladi. Sutkalik ehtiyoj 2-3 m/g.

B2 vitamini-reboflavin organizm hujayralarida bo'lib, oksidlanish tiklanish jarayonlarida katalizator vazifasini o'taydi. Reboflavin boshoqli va dukkakli o'simliklar, jigar, buyrak, sut, tuxum va achitqida ko'p. Bu vitamin yetishmaganda moddalar almashinuvi buzilib, ter va ko'zning shox pardasi o'zgarib, og'iz burchagida yoriqlar paydo bo'ladi. Sutakalik ehtiyoj 2-3 m/g.

B3 vitamini-pantoten kislota yog' kislotalar, gormonlar, atsetiloxolin va boshqa muhim moddalarning sintezi uchun zarur. Bu vitamin boshoqli va dukkakli o'simliklar, jigar, sut, tuxumda ko'p. Sutakalik ehtiyoj 10 m/g. Yetishmovchiligi nimjonlikka, bosh aylanishiga, teri va shilliq pardalar shikastlanishiga olib keladi.

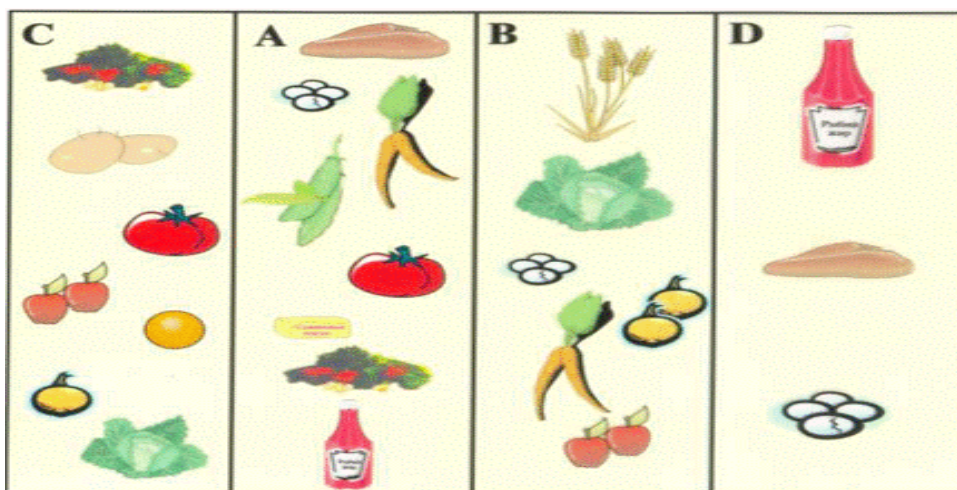
B6 –piridoksin vitaminlarning inson organizmida kamayishi natijasida kishi yuragi o'ynaydigan bo'lib qoladi. Bunday vitaminlar karam, sabzi, qovoq, suzma, baliqda bo'ladi. Sutakalik ehtiyoj 2-3 m/g.

B12 vitamin-sionkobalamin qon ishlab chiqarish faoliyatiga ta'sir qilib, kamqonlikni davolashda qo'llaniladi. Ko'p miqdorda qora mol va jo'ja jigarida bo'ladi. Sutakalik ehtiyoj 2 mkg

PP vitaminining-nikotin kislota yetismasligi tufayli odam ichak, jigar, buyrak dardiga tez yo'liquvchi bo'lib qoladi. Shuning uchun karam, piyoz, qovoq, ko'k no'xat, loviya, ko'katlar iste'mol qilib turish tavsiya etiladi. Organizmning kundalik ehtiyoji 15-20 m/g.

8-Rasm

Insonlar uchun zarur vitaminlar



Yog'da eriydigan vitaminlar

A vitamini-retinol Agar inson organizmida bu vitamin etishmasa, ko'rish qobiliyati pasayadi, jumladan, qorong'u bo'lganda ko'ra olmaydigan yoki shapko'r bo'lib qoladi. Bu vitamin ko'proq sabzi, pomidor, ko'k no'xat, qovun, apelsinda bo'ladi. B, B1 vitaminlari organizmida kamayib ketsa, inson ko'zlari ha deb yoshlanaveradi, kamqonlik sezila boshlaydi, kishi darmonsizlanadi, lablari pichilib ketadigan bo'lib qoladi, lablar ustida ajinlar ham paydo bo'ladi. Bu vitamin tuxum, qo'y go'shti, xamirturush va pishloqda bo'ladi.

D vitaminining- kalsiferol kishi organizmida kamayib ketishi oqibatida uni tez – tez oftob uradigan bo'lib qoladi, sochlari ham to'kila boshlaydi. Bu vitamin sut mahsulotlarida ko'p bo'ladi. Organizmning kundalik ehtiyoji 0,025 m/g.

K vitamin- filloxinon yetismasligi sababli odam jigari, buyragi va ichak hastaliklariga chalinadi. Qoni yaxshi ivimaydigan bo'lib qoladi. Bu vitamin

piyoz, qovoq, ko'k no'xat, loviya, jigar va tuxumda ko'p bo'ladi. Organizmning kundalik ehtiyoji 1-2 m/g.

E vitamin-tokoferol ko'p miqdorda petrushka, pomidor, o'simlik moyi, jo'xori va arpa unida bo'ladi. Organizmning E vitaminiga kundalik ehtiyoji 10-12 m/g. Bu vitamin yetishmasa jinsiy faoliyatning susayishi kuzatiladi.

H vitaminining inson organizmida kamayib ketishi oqibatida organizmning yog' bezlari hastalikka chalinib, faoliyatlari buziladi, sochlar tez oqaradi va tez to'kilib ketadi. Bu vitamin nonda, guruchli ovqatlar, jo'xori, go'ja va jigarda ko'p bo'ladi. Yong'oq, kungaboqar, kanop yog'idan har doim foydalanib turish lozim.

Bu vitaminlarni to'ldirib turish uchun yuqorida aytib o'tilgan narsalarni yeb turish lozim. Masalan, odam bir sutkada qancha yog' iste'mol etishi zarur bo'lsa, oqsilni ham shuncha ya'ni 1:1 miqdorida olish zarur; bunda 50 g yog', 50 g oqsil eng kam me'yor ekanligi aniqlangan. Qaymoq eng serquvvat va to'qtutar ne'mat hisoblanadi. Binobarin, 100 g qaymoq a'zolarimizning sutkalik quvvat olishini ta'minlaydi.

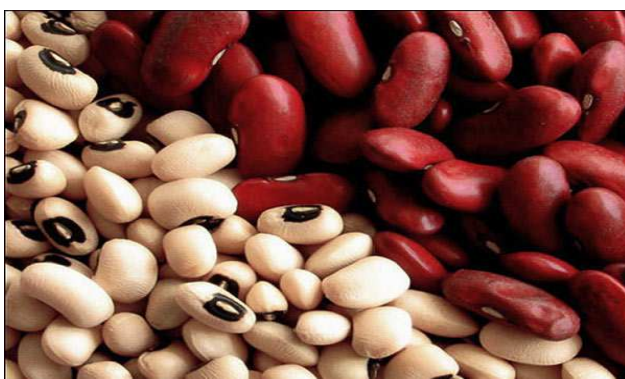
Qaymoqda yuqorida aytib o'tilgan vitaminlarning mavjudligi aniqlangan.

Asalari mumi qon almashinuvi va mushaklar quvvatini oshiradi, tishni tozalaydi, milkni mustahkamlaydi. Misrliklar petrushkani mardlik giyohi deb ta'riflashgan. Qadimgi Rimda jangchilarga urush oldidan petrushka berilgan. Unda qator vitaminlar bilan birga insonga jasurlik beruvchi —apeol moddasi mavjud.

Yilning turli faslida yetarli miqdorda noz – ne'matlarni iste'mol etib turish zarur. O'z sog'lig'ini saqlovchi kishi ovqatining asosiy qismi sabzavotlardan, mevalardan va boshqa davo bo'ladigan mahsulotlardan iborat bo'lmog'i lozim. Yaxshi hazm bo'ladigan taomlarni oz – oz va tez – tez yyeyish sog'liq garovidir.

Hakimlarning aytishlaricha: «Et etga, sho'rva betga». Ma'nosi shuki, go'sht yeyilsa kishining go'shti ko'payadi, sho'rva ichganda esa go'sht ko'paymaydi, yuz qizaradi xolos. Bulardan tashqari, jismoniy tarbiya va sport, mehnat bilan shug'ullanish, sof havoda sayr qilish, quyosh nuridan foydalanish inson salomatligi, uzoq umr ko'rish uchun muhim omillardir.

Sabzavotlar



9-Rasm

Loviya. Oqsilga boy, ayrim navlarida 35% gacha oqsil bo'ladi.

Aminokislotalar va kraxmal, uglevodlar, vitamin C, B1, B2, PP lar, karotin, pektinlar, kletchatka, organik kislotalar, fermentlar, yog‘lar, mikroelementlardan fosfor va temirga boy. Loviya jigari, buyragi, ichagi kasal bemorlarga parhez ovqat sifatida tavsiya etiladi. Ich ketganda po‘stlog‘i bilan qaynatiladi, yo‘talga qarshi vosita sifatida ishlatiladi. Uni shamollashga qarshi qo‘llaniladi. Sutda qaynatilgan yoki maydalangan urug‘ini asalga qo‘shib yiringli yaralarga qo‘yiladi. Damlamasi ko‘z tolishini hamda kataraktani davolashda qo‘llaniladi (tayyorlash uchun dukkaklilar uni, guli va tuxum oqsilidan foydalaniladi). Guli damlamasi bilan kosmetik maqsadlarda yuzni yuviladi.

No‘xat. Oqsil xazinasini, deb ataladi. Unda ko‘pgina biologik faol moddalar bor. Oqsil shakar, kraxmal, kletchatka, vitamin B1, B2, B6, PP, K, karotin, xolin, o‘sayotgan no‘xatda vitaminlar C, E, yog‘lar, makroelement (kaliy, kalsiy, magniy, fosforlar), mikroelementlar (temir, rux, marganes, mis, kobalt, bor, yod) bor. No‘xat tarkibidagi oqsil miqdori mol go‘shtidagi oqsil miqdoridan ko‘p. Yosh no‘xatda oqsillar kam bo‘ladi, ammo vitaminlarga boy bo‘ladi. Ko‘k no‘xatda va pishmagan no‘xatda sklerozga qarshi xolin faol moddalar bo‘ladi. Bu moddalar yoshi ulug‘ odamlar uchun zarur. No‘xat to‘yimlilik jihatidan mol go‘shtidan 2 marta ortiq. Rux yetishmasa jinsiy balog‘at sekinlashadi. No‘xat qaynatmasi (urug‘ va poyasidan) siydik haydovchi modda sifatida foydalaniladi. Organizmdan tuzni chiqarishga, buyrakdagi toshlarni eritishga yordam beradi. Rux qondagi shakar miqdorini kamaytiradi, shuning uchun qandli diabet kasalligiga uchraganlarga iste‘mol qilish tavsiya qilinadi. No‘xat uni suvda chayilib, latta (bint)ga shimdirilib yiringli yaraga va chipqon chiqqan joyga bog‘lanadi. Ikki qoshiq no‘xat uni va 2 qoshiq sut zardobidan tayyorlangan omixta yuzga surtiladi, qurigandan so‘ng avval issiq suv bilan, so‘ng sovuq suv bilan yuviladi. Surtma yuz terisini tozalaydi. Uni yumshatadi va ajinlarni tekislaydi.

Karam. Yog‘lar va oqsillar, aminokislotalar, ayniqsa, tritofon, leytsin, metionin, fenilalanin va boshqa oksidlovchi fermentlar, kletchatka, shakar, glyukoza va fruktoza, organik kislotalar asosan olma va limon, C, P, B1 B2, B6, B, E, K, D, H, vitaminlarda bor. Kaliy, kalsiy, natriy, magniy, kremniy, fosfor, temir, alyuminiy, rux, marganes, mis, nikel, molibden, bor, ftor, xrom, yod, kobalt, kumush, oltingugurt va boshqalarga boy. Biologik faol moddalar, fitonsidlar, zararli bakteriyalar (ayniqsa, sil tayoqchasi, oltin stafilokokk)ni o‘ldiruvchi moddalar ham bor. Karamdagi vitamin C miqdori jihatidan limon va mandarindan qolishmaydi, karam uzoq saqlaganda va tuzlaganda moddalar yaxshi saqlanadi. Kletchatkaga boy. Kletchatka ichak harakatini kuchaytirish bilan birga organizmdagi ortiqcha xolesterinni chiqarib yuborib, aterosklerozning oldini oladi. Semirishga moyil kishilar ovqatida karam ko‘proq bo‘lgani ma‘qul. 1950-yilda karam tarkibidan vitamin U (ruscha U, lotincha

—ulkus – yara ma‘nosini anglatadi) ajratib olindi. Me‘da va 12 barmoqli ichak yarasini davolashda karam shirasidan foydalaniladi. Og‘riqni bosadi, qusishni to‘xtatadi, ko‘ngil aynishga barham beradi, zarda va qabziyatning oldini oladi. Asosiysi yaraning tuzalishini tezlashtiradi. Karam shirasi quyidagicha tayyorlanadi: 350 – 500 g karamni maydalab qirqib, tinishi uchun 12 – 14 soat qo‘yib qo‘yiladi, so‘ngra 2 qavat dokada suziladi. Karam shirasi 1 – 2 kunga tayyorlanadi, sovitgichda saqlanadi. Har kuni ovqatdan 1 soat oldin 3 mahal ichiladi. Davolash muddati bir oy, yarim yildan keyin davolanish takrorlanadi. Yangi tayyorlangan karam shirasi ishtahani ochadi, ovqatning hazmini yaxshilaydi, qabziyatni yo‘qotadi, nafas yo‘llari shamollaganda yo‘talni qoldiradi va balg‘am ko‘chiruvchi sifatida foydalaniladi. Yo‘talda bir choy qoshiqda bir kunda bir necha bor ichiladi. Karamdan tayyorlangan ovqatlar qand kasalligi bor odamlar uchun foydali, qondagi shakar miqdorini kamaytiradi, chunki karamda shakar juda oz, kraxmal deyarli yo‘q. Karam shirasi parhez taom sifatida yurak – qon – tomir kasalliklarini davolashda ishlatiladi, karam tarkibidagi kaliy organizmdagi ortiqcha osh tuzi va suvni chiqarishga yordam beradi.

Kartoshkaning po‘stloq osti qismida oqsil, kraxmal, shakar (glyukoza, fruktoza), organik kislotalar (limon, olma, shovul, sut, sirka, pirouzum), vitamin C, B1, B2, B3, B6, PP, E, K, U, H, karotin, kistachka, pektinlar, aminokislotalar, makroelementlar (kaliy, natriy, magniy, kaltsiy), mikroelementlar (temir, alyuminiy, rubidiy, rux, marganes, vanadiy, mis, litiy, xrom, molibden, kobalt, nikel, bor, fluor), ultramikroelementlardan rubidiy, kumush, qalay, efir moylari va boshqalar bor.

Kartoshka – yuqori kaloriyali oziq. Ilgari kartoshkadan odam semiradi, degan tushuncha bor edi, keyingi tekshirishlar bu tushunchaning noto‘g‘ri ekanini isbotladi. Aniqlanishicha, kartoshka kraxmali me‘dada sekin hazm bo‘ladi, natijada, ortiqcha shakar hosil bo‘lmaydi. Bu o‘z navbatida yog‘ yig‘ilishiga yo‘l qo‘ymaydi.

Kraxmalning yana bir ajoyib xususiyatidan – so‘lak, issiqlik va me‘da shirasi ta‘sirida dekstringa aylanadi. Kraxmalni kraxmal sig‘anchi (kleyster) sifatida tibbiyotda ichakni shilliq qavatini saqlash uchun huqna (klizma) qilinadi. Ko‘krak bezi yallig‘langanda (masit) kungaboqar yog‘ida tayyorlangan kraxmal malhamidan foydalaniladi. Kartoshka tarkibidagi ayrim organik moddalar me‘da devorlarini ta‘sirib, ishtahani ochadi. Me‘da devorlaridagi shilliqni eritib, mikroflorasini yaxshilaydi, organizmdan zaharlarni chiqarishga yordam beradi. Xalq tabobatida me‘da shilliq qavati yallig‘langanda, me‘da va o‘n ikki barmoqli ichakda yara paydo bo‘lganda kartoshka shirasi foydali bo‘ladi. Shirasini tayyorlash uchun kartoshkani yaxshilab yuvib, po‘sti bilan qirg‘ichdan

o'tkazib, siqiladi, yetti kun ovqatdan yarim – bir soat oldin 50 millilitrdan 3 mahal ichiladi. 1 – 2 kun tanaffus qilinib, yana ichiladi.

Davolanayotganda sho'r, achchiq, o'tkir hidli, go'shtli ovqat iste'mol qilinmaydi. Kartoshka shirasi kekirishni, davomli qabziyatni davolashda ishlatiladi. Kartoshka va klyukva shirasining aralashmasi buyrak og'rig'ida ichiladi. Yangi qirilgan kartoshkani kuygan joylarga qo'yiladi, go'sht (ekzema) va boshqa teri kasalliklari davolanadi. Bo'tqasini 0,5 sm qalinlikda kuygan joyga qo'yiladi va har bir – bir yarim soatda almashtirilib turiladi. Shunda og'riq tez qoladi, shish pasayadi va yara tez tuzaladi. Nafas yo'llari shamollaganda, quruq yo'talda oz suv quyib, 10 –15 daqiqa qaynatilgan kartoshka bug'ida ingalyatsiya qilinadi. Yo'g'on ichak shamollaganda (kolit) qandli diabetda va uchinchi darajali semizlikda kartoshkani kam iste'mol qilish kerak.

4. Ratsional ovqatlanish-uzoq umr ko'rish garovi.

Uzoq yillar davomida olimlarning e'tibori kasalliklarni o'rganishga va ularning davolash usullarini izlashga qaratilgan edi. Biroq amaliyot shuni ko'rsatdiki, faqat shu yo'l bilan organizmning sog'lom holatini ta'minlab bo'lmas ekan. Sog'liqni yoshdan, obro'ni boshdan saqla! -deydi dono xalqimiz, bu bejiz aytilmagan maqol. Olimlarning kuzatuvlari shuni isbotladiki, tibbiyot ilmi va amaliyotining markazida bemor odam emas, sog'lom odam turishi kerak. Olimlar tibbiyotning kelajagi patotsentrizm (patos-kasallik) emas, balki sanosentrizm (sanos-salomatlik) bo'lish kerak degan xulosaga keldilar.

Sanosentrizm—bu inson salomatligiga o'z vaqtida to'g'ri baho berishgina emas, balki muayyan insonning tashqi muhitning noqulay sharoitlariga qarshi tura bilish imkoniyatlarini aniqlash hamdir. Bular amalda inson salomatligining obyektiv mezonlari hamdir. Insonga umri davomida, asta-sekin yoki tasodifan ta'sir ko'rsatuvchi ko'plab omillar xavf solib turadi. Bunday xavflardan xabardor bo'lish va o'z vaqtida oldini olish faqat tibbiyot xodimlarining emas, balki har bir insonning vazifasidir. Ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish-sog'lom turmush tarzining muhim shartlaridan biridir. —Mechkay o'z tishlari bilan o'ziga go'r kavlaydi” yoki “Ko'p ovqat yegan kishi ovqatni emas, ovqat uni yeydi” degan naqlar asosida chuqur ma'no borligini har bir inson yaxshi anglab yetmog'i lozim.

Sog'lom kishining ovqat ratsioni 600 dan ziyod moddalardan tashkil topmog'i lozim. Ovqat maqsulotlarida, bu moddalar qay darajada o'zaro munosabatda bo'lishiga qarab, ularning parhez xususiyati belgilanadi.

Ratsional ovqatlanish deganda shunday ovqatlanish tushuniladiki, bunda organizmning faoliyati jarayonida sarflangan energiya qiymati, qabul qilinayotgan ovqatlar hisobiga to'liq qoplanadi. Bunday ovqatlarda inson faoliyati uchun zarur bo'lgan oqsil, uglevod, yog'lar, mineral tuzlar, vitaminlar

yetarli bo'lib, ovqat miqdori va uning turlari esa oshqozon-ichak tizimining ferment imkoniyatlariga mos bo'ladi. Ratsional ovqatlanish – bu oqilona maqsadga muvofiq ovqatlanish demakdir. Odatda, ovqat ratsionida (ratsion ovqat ulushida) 1 sutkada 80,0 gramm oqsil, 80-90,0 gramm yog', 400-450,0 gramm uglevodlar, 0,1 gramm vitamin, 20 g. mineral moddalar va boshqalar bo'lishi zarur.

Har bir inson tarkib va energetik qiymati nuqtai nazaridan barobarlashtirilmagan ovqatlanishdan kelib chiqadigan xavfli omillarning oldini olish maqsadida, quyidagi asosiy qoidalarga amal qilishi maqsadga muvofiqdir: Ortiqcha ovqat yeyishga chek qo'yish, tana vazni me'yordan ortiq bo'lganda esa energiya sarfini kuchaytirish va ayni paytda kaloriyali ovqatlar iste'mol qilishni kamaytirish;

Uglevod moddasiga bo'lgan talabni murakkab tarkibli uglevodlar va natural qand (mevalar tarkibidagi fruktoza va laktoza) moddalarini iste'mol qilishni ko'paytirish hisobiga umumiy energiya sarfining 48%gacha qoplash;

Ishlab chiqarilayotgan, rafinirlashgan qandni iste'mol qilishni 10%gacha kamaytirish; Zarur bo'lgan umumiy energiya qiymati tarkibida yog'larni iste'mol qilishni 30% gacha qisqartirish, buning uchun go'sht, tuxum yeyishni chegaralash va yog'siz sut iste'mol qilishni ko'paytirish; Umumiy energetik qiymat tarkibida to'yingan yog'larni iste'mol qilishni 10% kamaytirish; Xolesterin moddasini iste'mol qilishni kuniga 300 mg. gacha tushirish; Osh tuzini iste'mol qilishni kuniga 5 g.gacha tushurish. Semirib ketish va shu bilan bog'liq bir qator og'ir xastaliklarning oldini olish maqsadida tarkib va energetik qiymati jihatidan organizmning energiya sarfiga barobarlashtirilgan miqdorda ovqatlanish bilan birga, har bir kishi o'z vaznini mo'tadillashtirishga intilishi kerak.

Ovqat ratsioni.

Ovqatning miqdori va tarkibi odamning energiya va plastik moddalarga bo'lgan talabini to'liq qoplashi va sog'liqni saqlash, yuqori ish qobiliyatini ta'minlash, bolalarda esa to'g'ri o'sish va taraqqiyotini ta'minlash kerak. Jismoniy ish bilan shug'illanmaydigan odamlarning sutkalik ovqat ratsioniga 91g oqsil, 103g yog', 378g uglevod kirishi kerak. Bularning yig'indisi 2800 kkal tashkil etadi. Jismoniy ish bajarganda energiya va plastik moddalarga bo'lgan talab oshadi, shuning uchun ovqat tarkibida yog'lar, uglevodlar va oqsillar miqdorini ko'paytirish kerak.

Tarkibida ko'p miqdorda oqsil(200 g dan ko'p) yoki yog'(150 g dan ko'p) bir turdagi ovqat bilan ovqatlanish xazm jarayoni va modda almashinuvini buzadi. Og'ir jismoniy ishda oqsil miqdorini ko'paytirish zarur. Agar tana og'irligini kamaytirish kerak bo'lsa, uglevod miqdorini kamaytirish kerak.

To'rt mahal ovqatlanish eng yaxshi rejim hisoblanadi. Birinchi, ertalabki nonushta umumiy kaloriyaning 25-30% ini, tushki ovqat 35-40% ini, ikkinchi tushlik 10-15% ini, va kechki ovqatlanish 15-20% ini tashkil qilishi maqsadga muvofiqdir. Oqsilga boy bo'lgan oziq moddalari (go'sht, baliq, tuxum) nonushta va tushki ovqatlanishda tanovul qilingani ma'qul. Kechki ovqatlanish uchun esa sut, ko'kat mahsulotlari qoldirilishi zarur. Organizmga kirayotgan oqsil va yog'larning kamida 50% chorva mahsulotlaridan iborat bo'lishi kerak. Shu bilan bir qatorda taom ratsioniga etarli miqdorda vitaminlar, mineral tuzlar va suv kirishi kerak.

O'zida oziq moddalarning necha protsent oqsil, yog' va uglevodlarni saqlagani va 100 g oziqning qancha kalloriyaga ega ekanligini ko'rsatuvchi jadval yordamida oziq ratsioni tuziladi. Agar sutkalik ratsionda oqsillar, yog'lar va uglevodlarning miqdori normaga to'g'ri kelmaydigan bo'lsa, unda oziq moddalari tegishlicha ko'paytirilishi yoki ozaytirilishi kerak.

Bir kunlik ovqat ratsioni kalloriyasining alohida ovqatlanish vaqtida taqsimlanishi (% hisobida)

Ovqatlanish Vaqti	Kichik yoshdagi o'quvchilar	Katta yoshdagi o'quvchilar
Nonushta	20-25	25-30
Tushlik	30-35	35-40
Ikkinchi tushlik	20	10-15
Kechki ovqat	20-25	15-20

Kasbga qarab sarflanadigan energiya miqdorini aniqlash uchun odamlar 4 ta guruhga bo'linadi.

Birinchi gurux – kam jismoniy kuch sarflaydiganlar – olimlar, injenerlar, idora xizmatchilari, tikuvchilar, mexaniklar, talabalar, o'qituvchilar, vrachlar. Kunlik energiya sarfi 2500-2800 kkal.

Ikkinchi gurux – tokorlar, to'qimachilar, pochta xizmatchilari, laboratoriya xodimlari. Kunlik energiya sarfi 3000 kkal.

Uchunchi gurux – ko'p jismoniy kuch sarflaydiganlar – temirchilar, duradgorlar, slesar, ishchilar. Kunlik energiya sarfi 3500-4000 kkal.

To'rtinchi gurux – og'ir jismoniy mehnat qiladiganlar – yuk tashuvchilar, o'rmonchilar, er qazuvchilar, shaxtyorlar. Kunlik energiya sarfi 4500-5000 kkal.

10-Rasm



Uzoq umr ko'ruvchilarning ovqatlanish tartibi

Aristotelning ta'kidlashisha —Oqil inson faqat yoqimli narsalarning ketidan quvmasdan, yoqimsiz narsalardan xalos bo'lish yo'lini ham izlaydi. Uzoq yashovchi kishilarning ovqatlanish tartiblarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, ular ko'pincha o'zlari tug'ilib o'sgan erning oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilganlar, oqibatda yot oziq-ovqatlarning o'z organizmlariga zararli ta'siridan saqlanganlar. Barcha uzoq umr ko'ruvchilar kam ovqat yyeyishni odat qilganlar. Oziqalarni uzoq vaqt saqlamasdan hozirgina tayorlangan mahsulotlarni qayta kulinariya ishlovi bermasdan sof holda iste'mol qilishganlar.

Uzoq umr ko'ruvchilarning ovqatlari 200 xildan ko'proq turli meva–sabzovot, o't-o'simlik mahsulotlaridan iborat bo'lib, sof holda, ba'zan engilgina qayta ishlov berib iste'mol qilganlar. Uzoq umr ko'ruvchilar qandni deyarli yemasdan uning o'rniga tabiiy asal va uzumni yyeyishni afzal ko'rganlar. Yog'li ovqatlarni yeyishdan o'zlarini tiyganlar. Yog'li ovqat tez hazm bo'lmaydi, qarish jarayonini tezlashtiradi. Ular bir kunda 3-4 marta oz-ozdan ovqatlanganlar. Ayniqsa, tut va tut shirasini eng foydali mahsulot deb hisoblaganlar.

Na'matak (itburun) mevasidan, yalpiz kabi o'tlardan choy damlab ichganlar, ular meva sabzovotlarni xush ko'rganlar. Uzoq umr ko'ruvchi yaponlarning ovqatlari ham kavkazlik uzoq umr ko'ruvchilarnikiga yaqin bo'lib, dengiz mahsulotlari, baliq, tabiiy asal, turli o'simliklardan iborat bo'lgan.

Kam kaloriyali, tarkibi vitaminlar va mineral moddalar bilan tenglashtirilgan ovqatlarni isteʼmol qilish eng samarali ovqat deb sanalgan. Ovqatlarning kaloriyalarini 50-25% gacha kamaytirish inson umrini qariyb ikki barobar uzaytirishga olib kelishi aniqlangan. Tarkibida kletchatka va pektin moddalari moʻl boʻlgan, asosan, oʻsimliklardan tayyorlangan uglevodli ovqatlar bilan ovqatlanish ularning yaxshi koʻrgan odatidir. Ovqat qoldiqlarini ertangi kunga qoldirib, isitib yeyish odat boʻlmagan. Qoldiq ovqatlarni hayvonlarga berganlar.

Oʻrtacha 120 yildan umr koʻruvchi Xunzalarning ovqatlari, asosan mavsumga qarab meva-sabzavotdan iborat boʻlgan. Ular vegetarian tarzida ovqatlananganlar. Qishda turshak, boʻrttirilgan donlarni, qoʻy sutidan tayyorlangan brinza bilan ovqatlananganlar. Xunzalar hayotini 14 yil davomida kuzatgan Shotlandiyalik vrach Mak-Karrisonning xulosasiga koʻra xunzalar uzoq yashashining asosiy sababi, ularning oʻziga xos ovqatlanish tartibidadir.

«Inson oʻrta hisobda necha yil yashashi mumkin?» savol barchani qiziqtirsa kerak. Olimlar koʻp yillik kuzatuvlar natijasida shunday xulosaga keldilar: Inson taxminan 150 yilgacha yashashi mumkin. Demak, inson normal sharoitda 150 yilgacha yashashi mumkin. Shuning uchun ham koʻpchilik olimlar kishilarning 100 yilga yetmasdan vafot etishini kasallik natijasida kelib chiqqan oʻlim deb hisoblashadi. Kishining oʻrtacha umri turli davrlarda har xil boʻlgan. Masalan, ibtidoiy davrda odamlar 18 yil, bronza davrida – 21,5, antik davrda – 25, XIX asrda – 35,6 va XX boshlarida 45 yil oʻrtacha umr koʻrganlar. Hozir oʻrtacha umr bizda 70 yosh. Hozirgi kunda bizning mamlakatimizda erkaklarning oʻrtacha umri 64 yosh, ayollarniki esa 73 yoshga toʻgʻri keladi.

Uzoq umr koʻrib, hayotini rohat – farogʻatda oʻtkazayotgan kishilar respublikamizning barcha shahar va qishloqlarida bor. Uzoq umr sirlarini surishtirsangiz hammalarining javobi deyarli bir xil boʻladi: «Mehnatsevar odam uzoq yashaydi», deyishadi. «Vaqtida mehnat qilib, vaqtida xordiq chiqaradigan, oʻzlarini har xil nojoʻya ishlardan tiya biladigan odamlargina uzoq yashay oladilar», deyishadi ham. Haqiqatan ham bu tetik keksalar umrlarining juda koʻp vaqtini mehnat bilan oʻtkazganlar. Uzoq umr koʻrish asosan kishilarning oʻzlariga bogʻliq. Agar biz uzoq umr koʻrishga taʼsir koʻrsatuvchi bosh miya faoliyati bilan tanishadigan boʻlsak, qiziq hodisalarning guvohi boʻlamiz. Bosh miya organizmdagi barcha organlar ishini tartibga solib turadi. Tashqi muhitda yuz berayotgan hodisalar miyaga taʼsir qilib, organlar faoliyatini oʻzgartirib yuborishi mumkin. Masalan, odam birdan qoʻrqib ketganda yuragi tez ura boshlaydi, qon bosimi koʻtariladi va hokazo. Ulugʻ rus olimi, akademik I.P.Pavlov hayvonlar ustida olib borgan kuzatishlari natijasida markaziy nerv sistemasi va uning faoliyati inson hayotida katta ahamiyatga ega ekanini isbotladi. Pavlovning shogirdlaridan biri Petrova organizmning qarishi bosh miya harakatining oʻzgarishidan kelib chiqadi, degan xulosaga kelgan.

Xalqimiz orasida keng tarqalgan «G'am kishini qaritadi», «G'am umrning egovi» kabi maqollar bejiz aytilmagan. Kishi o'z turmushida qanchalik og'irlik ko'rsa, xafagarchilik, alam, dard, qayg'u, kulfatni boshdan kechirsa, u o'z salomatligini tez yo'qotadi, shu bilan birga bu qarishga, umrning qisqarishiga olib keladi. Spirtli ichimliklarni ko'p iste'mol qilish, chekish, qattiq charchash, noto'g'ri ovqatlanish va bo'lar – bo'lmasga achchiqlanaverish kishini tez qaritadi. Kishi umrini uzaytiradigan omillardan biri yaxshi hazm bo'ladigan ovqatlarni oz – oz va tez – tez yeyishdir. «Ertalabki ovqatni o'zing yegin, peshingisini do'sting bilan bo'lishib tanovul qil, kechqurungisini dushmaningga ber» degan naql bor. Sog'liqni saqlash, tez qarimaslik uchun aqliy va jismoniy mehnatni to'g'ri tashkil etish, vaqtida dam olish ham muhim rol o'ynaydi. Uyqu nerv sistemasiga orom beradi. Kishi uxlagan paytida kun bo'yi ishlab charchagan bosh miya hujayralari dam oladi. Shuning uchun ham vaqtida me'yorida uxlash uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Bulardan tashqari, jismoniy tarbiya va sport, jismoniy mehnat bilan shug'ullanish, hayotdan zavqlanib yashash, sof havo, suv va quyosh inson salomatligi uchun zarur narsalardir. Xursandchilik, ruhning tetikligi, xushchaqchaqlik sog'liqni saqlashga, uzoq umr ko'rishga olib keladi.

Ovqatlanish tartibi to'g'risida

Mashhur amerikalik olim P.Bregg o'zining —Ochlikdan keladigan mo'jiza nomli kitobida: inson zichlab ovqat yeyishdan va ichishdan uyatsizlarcha o'zini tiya olmasligi sababli, taqdir tomonidan unga yashash uchun berilgan muddatning yarmini ham yashay olmasdan o'limga majbur. Hatto hayvonlar ham instinktiv ravishda qanday ovqatni yeyish, nimani ichish, qay tariqa yashash tarzida bo'lishligini sezib, kasallik paytida ovqatlanishdan o'zini tiyadi, faqat o'zlariga foydali narsalarni iste'mol qiladilar. Odamlar esa hazm bo'lishi qiyin bo'lgan ovqatlarni eb, uning ustidan turli zaharli suyuqliklarni ichadilar. P.Bregg fikricha 99% bemor odamlar noto'g'ri va notabiiy ovqatlanishlari tufayli azob-uqubat chekadilar. Odamlar go'shtli ovqatlar, qand, choy, kofe, alkagolli ichimliklar ichish va mayin tortilgan undan qilingan non kabi mahsulotlarni iste'mol qilib, o'z organizmlarini qay darajada ifloslantirishlarini tushunib yetmaydilar.

Ko'pgina kasalliklar organizmning o'zini-o'zi zaharlashi (autointoksikatsiya) tufayli—o'z tanasida parchalangan to'qimalarining badanga qaytadan so'rilishi oqibatida vujudga keladi. Bugungi kunda insonning ovqatlanish muammosini yechishga mutaxassislar uchta asosiy omil: tanasining vazni, tarkibi oqsil, uglevod va yog'lar bilan tenglashtirilgan ovqatlanish tartibi hamda ovqatlarning biologik quvvatlilik nuqtai nazaridan yondoshish zarurligini maslahat beradilar. Inson tanasining me'yoriy vazni uning buyi ko'rsatgichidan 100 raqamini olish va yana ilova 5-6 raqamini chiqarib tashlash yo'li bilan aniqlanadi. Yana boshqa

bir usulga ko‘ra insonning 20-25 yoshdagi vaznini butun umri davomida saqlab qolish yo‘li bilan me‘yoriy darajaga erishish mumkin. Ovqat qabul qilish oralig‘idagi vaqt 4 soatdan oshmagani ma‘qul. Kechki ovqatni uyquga yotishdan kamida 3 soat oldin iste‘mol qilish lozim. Birinchi suyuq ovqatning harorati +600C ikkinchisidiki +550 C dan oshmasligi kerak. Ratsional ovqatlanish tartibi to‘g‘risida zamonaviy tibbiyot ilmi quyidagilarni tavsiya qiladi:

Dasturxon atrofiga ochlikni engilgina his qilgan holda o‘tirish, zichlab ovqat yemaslik, ochlik va chanqoqlik hislarini farqlay bilish. Ba‘zan, ovqat yegandan ko‘ra chanqoqbosdi ichimlik bilan qanoatlanish; ovqatni kunina 3-4 marta iste‘mol qilishga o‘rganish, oraliq ovqatlanish odatidan o‘zini tiya bilish; yaxshisi suv yoki mevalar shirasini iste‘mol qilish bilan chegaralanish; Ertalab, barvaqt tong paytida turganda darrov ovqat yemasdan odatdagi belgilangan vaqtda nonushta qilish;

Asabiylashgan holda dasturxon atrofiga o‘tirmaslik, chunki bunday holat ovqatni ko‘p iste‘mol qilishga sabab bo‘ladi. Ovqatni faqat belgilangan vaqtda va yaxshi kayfiyatni saqlagan holda iste‘mol qilish; imkoniyatiga qarab ovqatlanishdan oldin dush yoki vanna qabul qilish, duo o‘qish, musiqa tinglash;

Ovqat yeyayotganda hayotiy masalalarni yechish bilan, kitob o‘qish, televizor ko‘rish yoki radio eshitish bilan mashg‘ul bo‘lish tavsiya etilmaydi. Buning o‘rniga faqat ovqat bilan va yoqimli suhbat bilan lazzatlanish; Ovqatlanishda bir vaqtning o‘zida oqsillar (go‘sht, baliq, tuxum) va uglevodlar (non, kartoshka, guruch) kabi mahsulotlarni iste‘mol qilmaslik. Bunday qilinganda ichaklarda achish jarayoni kuchayib, turli gazlar hosil bo‘lishini bilish; Ovqat luqmasini yutishdan oldin kamida 20-30 marta chaynash, ikki yalmaq bir yutmaslik, sog‘lom ovqat hazm bo‘lish asosida –ovqatni yaxshilab chaynash yutishini bilish, shoshilmasdan chaynashni, ovqatning ta‘mini sezib va kam miqdorda yeyishni o‘rganish; hind yoglarining ovqati atiga 8 qoshiq gurunchdan iborat bo‘lganligini yodda tutish;

Sho‘rva, mastava kabi suyuq ovqatlarni haftasiga 2-3 marotabadan ko‘p iste‘mol qilmaslik va bunda suyuq ovqat so‘lak ajratishni talab qilmasligi sababli uning hazm bo‘lishi murakkablashishini bilish; Iste‘mol qilinayotgan ovqat tarkibida hayvon yog‘larining kam miqdorda bo‘lishi yurak-qon tomir kasalliklari bilan kasallanish xavfini kamaytirishga olib kelishini bilish;

Zichlab ovqatlanishdan o‘zini tiyish, bunday qilinganda yegan ovqatning hazm bo‘lishi qiyinlashishini hamda me‘da va ichaklarda yara paydo bo‘lishiga olib kelishini anglash; Ovqatlanganda oshqozonning 1/4 qismini bo‘sh qoldirish, yengil ochlik his qilgan holda qo‘lni tortish, —qorning ochmay ovqat yegil, qorning to‘ymay ko‘ling artgil degan xalq maqoliga amal qilish; to‘yish sezgisi 20 daqiqadan keyin paydo bo‘lishini bilish;

Go'sht, baliq kabi mahsulotlardan tayyorlangan ovqatlarni haftasiga uch martadan ziyod iste'mol qilmaslik. Oqsillarning tanqisligini yong'oq, pista kabilar bilan to'ldirish mumkinligini bilish; Sutni birorta ham boshqa oziqlar bilan aralashtirmasdan, alohida o'zini ichish; Ovqatni suv bilan birgalikda iste'mol qilishdan tiyilish, bunday qilinganda me'da shirasi kam ajralishini bilish; Suvni ovqatdan 15-20 daqiqa oldin yoki 2 soat keyin ichish mumkinligini bilish; Haddan tashqari issiq yoki sovuq ovqatni yeyish jigar uchun zararli ekanligini bilish; Yangi uzilgan meva va sabzavotlar tarkibidagi shira, tana hujayrasi tarkibidagi (protoplasma) suvga yaqinligini hisobga olib, ularni ko'proq iste'mol qilish; shuningdek meva-sabzavotlarga termik ishlov berishda ularning energetik qiymati 90% kamayishini bilish, ularni pishirish uchun qaynayotgan va engilgina tuzlangan suvga solish; Pepsi, fanta, kola kabi gazli va shirin ichimliklar ovqat hazm qilishni murakklashtirishi, yog'lar hosil bo'lishini tezlashtirishini bilish; Shuningdek muzqaymoqni iste'mol qilishni chegaralash; Pivo ichimligining tarkibida organizm uchun zararli uglevodlar borligi uchun jigarni ifloslantirishini bilish; Kofe ichimligini ortiqcha iste'mol qilishning foydali emasligini bilish; Inson uchun faqat ovqat yeyishgina uning kayfiyatini ko'taruvchi yagona manba emasligini, tanni yayratishning boshqa turlari ham mavjudligini bilish; "Yaxshi oshpaz-salomatlik dushmani, ochlik-eng yaxshi kulinar ekanligini bilish, insonni xudo yaratgan bo'lsa, oshpazni shayton yaratgan degan xalq maqolining mag'zini chaqib yashash;

P.Bregg —Agar sen dasturxondan ochlikni his qilib turgan bo'lsang, demak sen to'ygansan, agar to'yib turgan bo'lsang, demak zichlab ovqat yegansan, agar zichlab ovqat yegan bo'lsang, demak zaharlangansan deb aytganda u haqiqatni bayon qilgan edi.

5. Yod tanqisligining sabablari va uning oqibatlari.

2004 yilning 24 dekabrda Belorusiyada «Jahon miqyosidagi yod tanqisligi qo'limizda» shiori ostida jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (VOZ) ning yig'ilishi bo'lib o'tdi. unda quyidagi ma'lumotlar bayon etildi. VOZ ma'lumotlariga ko'ra yod tanqisligiga uchragan davlatlarning soni keyingi 10 yil ichida 2 barobarga kamaygan. «Yod bilan ta'minlanganlikning dunyodagi holati» haqidagi ma'ruzada yodli tuz bilan turli xil yo'llar bilan ta'minlashlik «strategiya»si o'z samarasini bermoqda. Ammo hozirgi kunda esa yod tanqisligi 54ta davlatda ro'yxatga olinganligi ta'kidlangan.

VOZ bosh direktori Chon Vuk Li ma'ruzasida yod tanqisligi insonlarning sog'ligi va rivojlanishi uchun dunyo bo'yicha katta havf tug'diradi, ayniqsa bolalar va homiladarlarda. Yod tanqisligining sababi erda yod elementining kamligi natijasida ovqat moddalarida yetishmaydi, organizmda esa qalqonsimon

bezi faoliyatining susayishi, gormonlar ishlab chiqarishning kamayishi, organizmda turli xil patologik o'zgarishlar, o'sishning orqada qolishi, bolalarda aqliy ojizlik va boshqalarga olib keladi. Ushbu «global masala» YUNISEF tomonidan boshqarilib, hozirgi kunda dunyo bo'yicha oilalar yodlangan tuz bilan ta'minlangan. VOZ ma'lumotlariga ko'ra agarda 1993 yilda yod yetismasligi qayd etilgan davlatlarning soni 110 ta bo'lgan bo'lsa, 2003 yilda 50 tani tashkil etdi. Yod iste'mol qilishlik normadan oshib ketsa qalqonsimon bezi faoliyatida «disfunktsiya»ga olib kelishini ham hisobga olish lozim. Yod elementi haqida ilmiy ma'lumotlar olimi Lyudmila Dudnik «Yod – bitmas, tugalmas boylik, aql – idrok va hayotiy qudrat elementidir» degan mavzuda quyidagilarni bayon etadi. Yod elementi dunyoda eng kam uchraydigan tuliya va lyutetsiydan ham kam miqdorda uchrashiga qaramay, erda tog' jinslarida, hayvonot dunyosida, o'simliklarda keng tarqalgan.

Yod elementining ochilish tarixi dastavval fransuz Gey-Lyussak va Ingliz Devilar nomi bilan bog'langan bo'lsa ham 1811 yilda fransuz Bernard-Kruta yod elementini kashf qildi: uning sevimli mushugi sulfat kislotasi solingan idishchani ag'darib yuborgach, u dengiz o'simligi solingan spirtli eritmaga tushib ikkalasi aralashgach to'q havorang, gunafsharang tutun chiqib ketdi va uni u «yod» deb nomladi, chunki bunday rangni greklar «yod» deb atashgan ekan. Yana qizig'i shundaki, qadimgi Yahudiy xalqi uchun «Yod - intellektual kuch simvoli» bo'lgan ekan.

XVIII asrda yod tanqisligi bo'lgan joylarda pakanalik (karlik), tug'ma aqli zaiflik, buqoq kasalliklari ko'proq uchragan. Negadir, noma'lum tushuncha holida bo'lsa ham, Napoleon Bonapard ham o'z qaramog'idagilarni muntazam ravishda «buqoq» kasalligiga tekishirtirgan. XIX asrda esa yod preparati antiseptik sifatida qo'llanishi natijasida operatsiyadan keyingi asoratlar (tish olish, amputatsiya qilish) 20% ga kamaygan. Shvetsariyalik jarroh (xirurg) T.Koxer (1883 yil) kretinizm alomatlarini (qalqonsimon bezni olib tashlagach) bemorni jismoniy, aqliy tomondan kuzatdi. Ammo unga axamiyat bermadi, toki Bauman tomonidan buqoq bezi tarkibida yod borligi aniqlanganiga qadar. Buqoq bezining gormoni tarkibida 65% yod bo'lgani holda u organizmda moddalar almashinuviga javob beradi: oqsil, yog', karbonsuvlarning sarflanishini boshqaradi, bosh miya va nerv tizimi, sut bezi va jinsiy bezlar faoliyatlarini tartibga soladi, organizmning o'sishi va rivojlanishini aniqlaydi. Shuning uchun ham yod yetismasligi natijasida, buqoq bezi kasalligida: o'sishning orqada qolishi, menstrual (hayz)ning buzilishi, ojizlik, buqoq alomatlari, charchashlik, bo'shashishlik, uyquchanlik, eslash qobiliyatining pasayishi, jizzakilik, hovliqishlik, terining quruqligi, sochning to'kilishi kabilar kuzatiladi. Bunday holatlarda albatta endokrinolog qabuliga shoshilish kerak.

Organizmning yod elementiga talabi va manbalari

Odam yod elementining 90% ni ovqat moddalari, suv, o'simlik, mevalar, qishloq xo'jalik mahsulotlaridan oladi. Umuman, inson o'zining 75 yillik hayotida bor-yo'g'i bir choy qoshig'ida (5 gramm) gina yod iste'mol qiladi.

Odam uchun kundalik yod iste'mol qilishlik normasi (miqdori). (mikrogramm - 1gramning milliondan biri) 50mkg – chaqaloqqa 12 oylikgacha, 90 mkg - 1 yoshdan 7 yoshgacha, 120 mkg - 7 yoshdan 12 yoshgacha, 150 mkg - bolalar va o'spirinlar uchun (12 yosh va undan yuqoriga), 200 mkg - emizikli ayollar va xomiladorlar uchun. Agarda sulfanilamidlardan qabul qilinsa 2 barobar ko'p bo'lishi kerak. Chunki, masalan, "biseptol" organizmdagi buqoq bezi faoliyatini susaytirib yuboradi. Shuni albatta esda tutish kerakki, yodning spirtidagi eritmasini qabul qilish mumkin emas, chunki 1 ml.da 200 mkgdan 200 marta ortiq yod tutadi. Uni surtish uchun ishlatiladi.

Yod manba'lari quyidagichadir: (100gramli qaynatilmagan mahsulotda mkg hisobida.

Sut, kartoshka, grechka krupasi, sabzi, lovlagilarda - 3,5-6,8 gacha)

Maska yog'i, bug'doy mahsuloti, un, jigarlarda - 8,7-9,7gacha

Go'sht, tuxum, no'xat, loviyalarda – 14,4-12,8 gacha

Gorbusha, treska, tuzlangan seldlarda - 50-77gacha

Navaga, mintay, xeklarda -140-160gacha

Treska balig'i jagarida - 350-700gacha miqdorda tutadi.

11-Rasm

Yod manba'lari ko'p bo'lgan oziq moddalar (100gramli qaynatilmagan mahsulotda mkg hisobid)

Fayhoa  80-350mkg	Dengiz karami  360mkg	Kalmar  360mkg	Hek  180mkg	Mintay  150mkg
Piksha  150mkg	Treska  135mkg	Krevetka  88mkg	Okun  60mkg	Moyva  50mkg
Som  60mkg	Tunes  50mkg	Garbusha  50mkg	Zubatka  50mkg	Kambala  50mkg

Oshxona sharoitida sabzavotlarni butun holda yoki yirik kesilgan holda, qaynoq suvga solish, yanada yaxshirog'i parda pishirishlik ma'quldir. Sutni qaynatilganda minerallaridan 25%ti yo'qoladi. Qaynatish vaqtida yod havoga tarqalib ketadi. Shuning uchun ovqatga tuzni tayyor bo'lganida solgan ma'qul. Yodlangan tuzni ovqat moddalarini tuzlash uchun ishlatmagan ma'qul.

Yodlangan tuz davolovchi quvvatini 3-4 oygacha saqlaydi. Yodlangan tuzni saqlashda nam bo'lmasligi va ochiq qolmasligi kerak, chunki parlanadi.

Bilib qo'ygan yaxshi:

- yod preparatidan ko'proq miqdorda ichish, teriga qo'llashlik "yodizm"ga olib keladi.
- yod kuchli oksidlovchi xususiyatga ega bo'lgani tufayli, u tirik hujayrani jarohatlaydi, buzadi. Chunki u oqsil bilan birikib, qaytmas birikma hosil qiladi. Shuning uchun ham "lyugol" eritmasi bilan tomoqni artish mumkin emas.
- organizmda yod yetishmaganida buqoq beziga borib joylashishi uchun, albatta jigar fermenti hosil bo'lib, ishlov berilib, so'ngra bezga joylashadi.

Organizmda yod yetishmasligini aniqlash usullari

- 1) yodning 5%li spirtidagi eritmasi bilan "yod to'ri" hosil qilish kerakki, vertikal va gorizontal chiziqlar orasidagi (kvadrat) joy 1 ni tashkil qilsin. Bunda ushbu "yodnaya setka" 3 soat mobaynida yo'qolsa, demak yod tanqisligi bor ekan, deb tushunish kerak. Agarda 6-8 soat ichida bo'lsa, unchalik emasligi, 3-kecha-kunduz saqlansa "normada" ekani ma'lum bo'ladi.
- 2) bosh barmoqlarda terining qattiqlashishi (mazol) yoki boshqa dag'al burma bo'lsa, buqoq bezining funksiyasini buzilganligini (tibet usuli) ko'rsatadi.
- 3) psixologlar fikricha odamda yod tanqisligi bo'lsa binafsha rangli yoqtirishar emish va bunda buqoq bezi xastaligi alomatlari kuzatilar emish.

Ajovtovur gaplar: - akademik V.I.Vernadskiy fikriga ko'ra, kosmik nurlar ta'sirida, er po'stlog'ida yadroviy reaksiyalar bo'lsa, natijada bir elementdan ikkinchisi paydo bo'lishi yangi atomlar jumladan yod atomi ham paydo bo'larmish.

Yod surtma moyi: agarda po'lat va titandan bo'lgan podshipniklarning surtadigan joyiga 0,6% yod eritmasi qo'shib surilsa, ularning chidamliligi 50 martaga osharmish (bizningcha yodning antiseptik va boshqa xususiyatidan kelib chiqsa kerak).

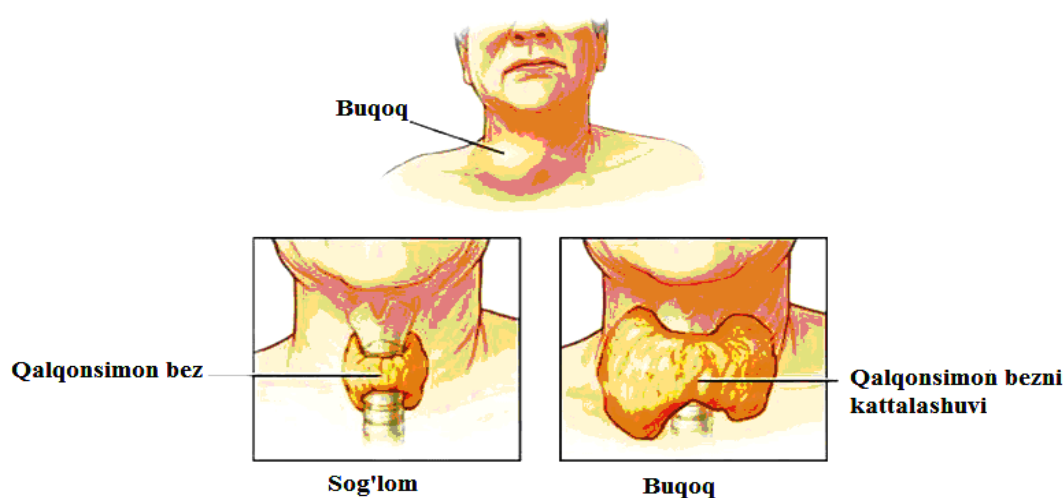
Yod va oyna: oyna tarkibiga yoki plastmassaga yod elementi biriktirilsa, nurlarda ajoyib o'zgarishlar bo'larkan. Bulardan kinotexnikada, teatrdan, avtomobillarda foydalanish mumkin ekan.

6. Endemik buqoq. Klinik ko`rinishi, profilaktikasi.

Qalqonsimon bez va uning faoliyati. Qalqonsimon bez tananing bo'yin sohasida kekirdakning old tomonida hiqildoqdan bir oz pastda joylashgan. Vazni 30-40 gramm. Bu bez tiroksin, triyodtironin, kaltsitonin kabi gormonlarni qonga chiqaradi. Buqoq kasalligining ma'lum joy bilan cheklangan hududlarda (endemik), hamda onda-sonda uchraydigan (sporadik) va yalpi tarqalgan (epidemik) hamda toksik turlari mavjud. Shuningdek, buqoqning ayrim turlari qalqonsimon bezning surunkali yallig'lanishi yoki o'smalar paydo bo'lishi bilan kechadigan xillari ham aniqlangan.

12-Rasm

Buqoq kasaligi vaqtida qalqonsimon bez ko`rinishi



Kasallikning rivojlanishi va klinik belgilari. «Tireotoksikoz» va «Bazedov kasalligi»

Kasallik asta-sekin rivojlanib, bemorlarda bo'shashish, uyquchanlik, xotiraning susayishi, beparvolik, ayniqsa tez ozishlik va boshqa klinik belgilar bilan namoyon bo'ladi.

Qalqonsimon bezning follikularida triyodtironin va tetrayodtironin (tiroksin) hosil bo'ladi va saqlanadi. Ikkala gormon tirozin amnokislota asosida unga yod elementi birikishi natijasida hosil bo'ladi. Triyodtironin – 3 ta, tetrayodtironin – 4 ta yod atomi tutadi. Yod organizmga suv va ovqat moddalari bilan kirib, asosan qalqonsimon bezda to'planadi. Qalqonsimon bez hujayralarida yodning miqdori qondagiga nisbatan 300 marta ko'p.

Qalqonsimon bez gormonlari asosiy moddalar almashinuvi, oqsillar, yog'lar, korbonsuvlar, organizmning o'sishi, issiqlik ishlab chiqarish va xatto markaziy nerv tizimi faoliyatining – ruhiyatning idora etilishida qatnashadi. Bezning funktsiyasi pasayishi yoki oshib ketishi mumkin.

Gipofunktsiyasida (kamayishida) – agarda bolalarda bo'lsa, kretinizm (pakanalik) kuzatiladi. Bunda aqlizaiflik yuzaga keladi. Kattalarda esa meksidema kasalligi paydo bo'ladi.

13-Rasm



Giperfunktsiyasida – «gipertireoz» yuz beradi – buqoq kasalligi paydo bo'ladi. Diffuz (tarqalgan) toksik buqoq «tireotoksikoz» yoki «bazedov kasalligi» deb ataladi. Bunda organizmda moddalar almashinuvi jarayoni bez faoliyatining kuchayishi hamda qonga ko'p miqdorda gormonlar chiqishi kuzatiladi. Bez kattalashadi. Ushbu kasallik ko'proq ayollarda uchraydi.

Kasallik ruhiy azob-uqubatlar, nerv-asab faoliyatining buzilishi, yuqumli kasalliklar, ayollar ichki sekretiya bezlari faoliyatining yoshga qarab o'zgarishi, irsiy kasalliklar, shuningdek, suv, oziqa moddalarda yod yetismasligi natijasida paydo bo'ladi. Natijada mushaklar zaiflashib, serzarda, jizzaki, yig'loqi bo'lib, ozib ketadi, ko'zi chaqchayadi, ko'p terlaydi, oyoq, qo'li ba'zan butun tanasi titraydi, yuragi tez uradi, (taxikardiya), uyqusi buziladi, kuchsiz isitma chiqadi, tez charchaydi va ishga yaroqsiz bo'lib qolishi mumkin.

Kasallikning og'ir xili ba'zi sabablarga ko'ra «tireotoksik kriz» va «koma»ga olib kelishi mumkin. Kasallik uzoq davom etsa, yurak, jigar, jinsiy bezlar zararlanadi. Buqoq xastaligi xotin-qizlarda ko'proq uchrashi, odatda kasallik o'g'il-qizlarning balog'atga yetish davrida, ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda ko'p uchrashi va homiladorlikda avj olishi aniqlangan.

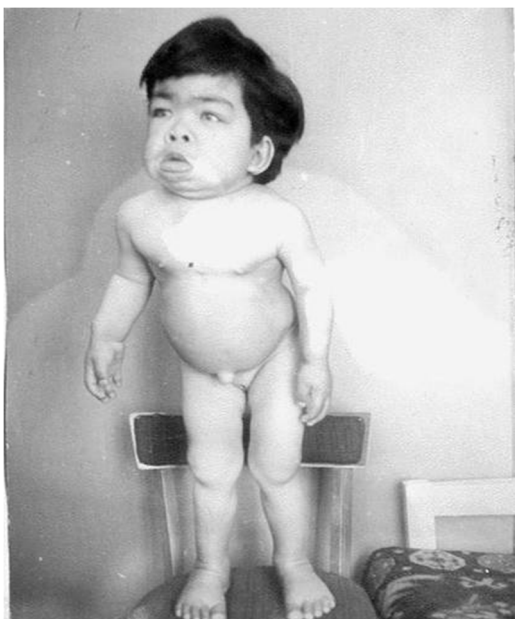
Hozirgi vaqtda vatanimiz aholisi o'rtasida yod yetismasligining oldini olish bo'yicha ko'p ishlar qilinmoqda (yodlashtirilgan tuz, non va yog'lar ishlab chiqarilmoqda).

O'zbekiston fanlar Akademiyasining akademigi Yo.X.To'raqulov asos solgan Endokrinologiya institutida ushbu kasallikka zamonaviy tashxis qo'yish va samarali davolash uchun barcha shart-sharoitlar, olim va yetuk shifokorlar-mutaxassislar mavjud.

Qalqonsimon bez faoliyati pasayganda (yod etishmaslik kasalligi va b.) «gipotireoz» deb ataluvchi kasallik paydo bo'ladi. Bunda barcha moddalar almashinuvi jarayonlarining sekinlashuvi kuzatiladi. Natijada ko'pgina organ va to'qimalarda buzilishlar ro'y beradi. Bu kasallik sekin-asta rivojlanganligi tufayli bemorlar uzoq vaqt shifokorga murojaat etmaydilar. Bunda bo'shashishlik, kamharakatlilik, uyquchanlik, xotiraning susayishi, beparvolik paydo bo'ladi. Keyinchalik ko'z atrofi shishib, xatto jazirama issiq havoda ham et uvishadi. Og'ir hollarda shish butun tanaga tarqaladi. Ba'zan ushbu yod yetismasligi kasalligi tug'ma bo'lishi mumkin. Bunda bolada bir qancha kamchiliklar – bo'yi pastlik (kretinizm) kuzatiladi. Buqoq kasalligining bunday turi «miksedema» deb ataladi. Kretinizmga chalingan bemorlarning tashqi ko'rinishi o'ziga xos, past bo'yli, terisi sarg'imtir tusda, qup-quruq, sochi va tirnog'i mo'rt, sinuvchan, turqi sovuq, og'zi yarim ochiq, tili og'ziga sig'maydigan darajada shishgan, kamgap, yaxshi gapiraolmaydigan bo'ladi. Ko'pincha bunday bolalarda kar-soqovlik qayd etiladi.

4-Rasm

Kretinizmga chalingan bemorlar



Buqoq kasalligini davolashda 1960 yillarda O'zbekiston Respubikasi fanlar akademiyasi O'lka meditsinasi ilmiy-tekshirish institutida, akademik

Yo.X.To'raqulov va professor R.Q.Islombekovlar tomonidan kattagina yututqlarga erishildi. Ular ushbu kasallikni ayrim xollarda jarroxlik usuli bilan davolashning o'rniga (bunday hollarda ba'zan noxush asoratlar bo'lishi mumkin edi) radiologik metodni qo'llab yaxshi samaraga erishishdi. Buning uchun ular "davlat mukofoti" ga sazovor bo'lishdi.

Yod tanqisligining profilaktikasi

Buqoq kasalligining oldini olish va davolash uchun qanday chora-tadbirlar ko'rish kerak? degan savolga olimlarning fikri bo'yicha quyidagilarga katta e'tibor berishlik lozim, ya'ni:

1. Hammavaqt sog'lom hayot turmush tarziga qat'iy rioya qilishlik, ovqatlanishni to'g'ri tashkil qilishlik, sifatli , servitaminlik va tartibli ovqatlanishlik, ozodalik, poklikka rioya qilishlik, ishlash va vaqtida dam olishlikni yaxshi rejalashtirishlik.
2. Ko'proq servitaminli mevalardan, sabzavot mahsulotlaridan, ko'proq dengiz karami, qovoq, baqlajon, sabzi, turup va boshqalardan iloji boricha natural holatda iste'mol qilishlik (sharbat holatida va b.) yaxshi samara beradi.
3. Tarkibida yodi bor, servitaminli, minerallarga boy taomlarni- tuzli non, yodli tuz, mevalar, sabzavotlar, poliz ekinlari, ko'katlar, baliq, ikra va boshqalardan iste'mol qilishlik.
4. Yong'oq mag'zini yoki g'o'ra paytidagisini natural holda yutish, hamda uning ko'k po'stlog'i va bargini me'yorida solib damlab yoki qaynatib ichishlik eng yaxshi foyda keltiradi. Shuningdek yong'oqning g'o'ra paytidagisi hamda hurmo murabbolaridan doimo tanavvul qilib turishlik. Ayniqsa hurmodan iste'mol qilishlik.
5. Toza havodan foydalanishlik, organizmni chiniqtirishlik, badan tarbiya mashg'ulotlari bilan muntazam ravishda shug'ullanishlik, sportning yoqtirgan turi bilan shug'ullanishlik, doimo me'yorida harakatda bo'lishlik va shu kabilar.
6. Shifokorlar maslahati bilan dorivor o'tlardan tayyorlangan damlama, qaynatma, qiyom-balzamlaridan yoki natural holda, turup urug'i, zira, sabzi urug'i, arpabodyon, chilonjiya, tog'rayxon, bargizub, yalpiz va boshqalardan foydalanishliklar samara beradi.

Kasallikning zo'raymasligi va organizm quvvatini saqlash hamda bemor holatini yaxshilash uchun quyidagilar qat'iyan tavsiya etilmaydi:

1. Me'yoridan oshib, zo'riqib jismoniy va aqliy mehnat qilishlik hamda nerv-asabni zo'riqtiradigan, his-hayajonni va ruxiy holatni salbiylashtiradigan omillar (faktorlar).

2. Bemorlarga achchiq choy, qahva, kakao, kola, shirinliklar, shokolad, o'tkir va sho'r taomlar-qovurilgan go'sht, qazi, kolbasa kabilar iste'mol qilishlik mumkin emas.

3. Oftobda ko'p yurishlik, me'yoridan ortiqcha harakat va jismoniy va boshqa harakatlar qilmaslik.

4. Salbiy nohush odatlardan iloji boricha o'zini tiyishlik va batamom holi bo'lishlik: alkogolli ichimliklar iste'mol qilmaslik, tamaki mahsulotlari, nos, nasha va boshqa chekishlardan voz kechishlik.

5. Giyohvandlikning barcha turlari-narkotik va psixotrop moddalardan iste'mol qilishliklar eng muhim chora tadbirlardan hisoblanadi.

Bularning hammasi buqoq kasalligining zo'rayishi va yomon oqibatlarga olib kelishini doimo esda tuting. O'z vaqtida shifokor maslahatidan foydalanishlikni unutmang!

Demak valeologik nuqtai nazardan organizmda yod tanqisligi paydo bo'lsa, yuqorida ta'kidlangan «tireotoksikoz» va «miksidedema» yuzaga kelib, inson salomatligiga putur etkazib, umrning qisqarishiga sababchi bo'ladi. Shuning uchun ham har bir shaxs ushbu jihatdan o'zligini anglashi va yod yetismasligining oldini olishlik chora-tadbiri bilan yashashligi lozim.

**Yodga bo'lgan talabni qondirish uchun
hozirgi kunda quyidagi kunlik miqdor
tavsiya etiladi:**

50 mkg – 12 oygacha bo'lgan go'daklar uchun
90 mkg – 2-6 yoshlik bolalar uchun
120 mkg – 7-12 yoshlik maktab o'quvchilar uchun
150 mkg – 12 yoshdan kattalar uchun.
200 mkg – homilador va emizikli ayollar uchun.



7. Anemiya kasalligining kelib chiqishi. Uning aqliy faoliyat va jismoniy rivojlanishga ta'siri.

Kamqonlik (anemiya) –qonda eritrotsitlar sonining ham gemoglobin miqdorining ba'zan kamayishi bilan xarakterlanadigan kasallik. Bu kasallikka aksariyat xollarda ayollar, bolalar va keksalar chalinadilar.

Dunyoning ko'pgina mamlakatlarida, jumladan, Markaziy Osiyoda kishi organizmida temir bioelementi yetismasligi oqibatida kelib chiqadigan kamqonlik kasalligi keng tarqalgan. Temir tanqisligi kamqonligi (TTK)ning

ayniqsa, 3 yoshgacha bo'lgan bolalar va farzand ko'radigan fertil yoshdagi ayoolar orasida ko'p uchraydi.

15-Rasm



Modomiki shunday ekan, temir tanqisligi kamqonligi (TTK)ning oldini olish va uni to'liq davolash ishi nihoyatda muxim vazifa ekanligi yaqqol ko'rinib turibdi. Temir yetismasligiga aloqador kamqonlik barcha tur kamqonliklarning asosiy qismini tashkil etadi. Shu tufayli, ushbu kasallik jaxon miqyosidagi katta tibbiy muammolarning biri, deb tan olingan.

Markaziy Osiyodagi boshqa respublikalar qatori O'zbekiston ham TTK ko'p uchraydigan mintaqalar jumlasiga kiradi. Ana shu bois, respublikada xizmat o'tayotgan pediater, akusher, ginekolog, xirurg, gemotolog va boshqa klinik mutaxassislar o'z ish faoliyatining anchagina qismini TTKga duchor bo'lgan kishilarni sog'lomlashtirishga bag'ishlaydilar. Qolaversa, davlatning talaygina moddiy resurslari ham ayni shu ishga safarbar etilmoqda.

Kamqonlikning bir necha turlari mavjud. Jumladan, temir tanqisligi, vitamin B12 va foliy kislotasi tanqisligi, gemolitik, aplastik va boshqa kamqonlik turlari uchraydi.

Oldini olish choralari

Temir tanqisligi kamqonligini davolash va oldini olishda ovqatlanishni to'g'ri tashkil qilish nixoyatda muxim ahamiyat kasb etadi. Shu tufayli kundalik ovqatlanishda birinchi navbatda, tarkibida yetarli miqdorda temir moddasi bo'lgan maxsulotlar (yog'siz go'sht, parranda, baliq, mol va qo'y tili, jigar)dan tayyorlangan taomlarni muntazam va ma'lum darajada istemol qilish talab etiladi. Bundan tashqari, yurtimizda yozu qish mo'l bo'ladigan turli meva, sabzavot va boshqa o'simlik maxsulotlarini, jumladan, oshko'klarni kattayukichikning kundalik ratsioniga kiritib, ularni iste'mol qilib turishni odatga aylantirish lozim. Chunki o'tkazilgan mahsus tekshirish natijalariga ko'ra,

meva va o'simlik maxsulotlari go'shtli ovqatlar bilan birga iste'mol qilinganda ular tarkibidagi temir moddasi yaxshiroq so'riladi.

16-Rasm

Tarkibida yetarli miqdorda temir moddasi bo'lgan maxsulotlar



Temir moddasining so'rilishini kuchaytiruvchi omillar (askorbin kislota, fruktoza va boshqalar)ga e'tibor berish lozim. Yeyiladigan ovqatlarda yetarli miqdorda oqsil moddalar bo'lishiga erishish ham o'ta muxim.

Temirning so'rilishiga fitin moddasi, choy, qaxva va boshqalarning salbiy ta'sirlari qayd etilgan. Shu tufayli ular temir preparatlari bilan bir vaqtda qabul qilinishini cheklash maqsadga muvofiqdir.

Bu muxim! Odam organizmidan tabiiy yo'l bilan, ya'ni axlat bilan xar kuni 0,4 mg, o't (safro) bilan 0,25 mg, me'da –ichak epiteliysi bilan 0,2-0,3 mg, siydik chiqarish yo'llari epiteliysi bilan 0,1 mg, soch, tirnoq va ter bilan 0,15-0,3 mg, jami 1-1,2 mg miqdorida temir yo'qolib turadi.

Organizmga qancha temir kerak

TTKning kelib chiqish sabablari xozirgi davrda deyarli to'liq aniqlangan. Bunga asosan organizmda dastlab yashirin tarzda avj oladigan temir yetismasligi xolati sabab bo'ladi va buning natijasida kamqonlik rivojlanadi. Bu jarayonda xuddi boshqa turdagi kamqonlik kasalliklarida kuzatilganidek, xajm birligida qonda gemoglobin miqdori kamayib ketadi.

Gavdasining og'irligi 70 kg keladigan sog'lom kishida odatda 4-5 g atrofida temir moddasi bo'ladi. Bu umumiy gavda og'irligining 0,0065 foizini tashkil qiladi.

Qarigan xujayralar qizil qon tanachalari va fermentlar parchalanganida ulardan ajralib chiqadigan temir ogranizm tomonidan qayta o'zlashtirilib, yangi paydo bo'layotgan eritrotsitlar gemoglobini uchun sarflanadi. Organizmda bir sutkada temirga bo'lgan extiyojning qariyb 91 foizi shu yo'l bilan xamda to'qimalardagi zaxira temir xisobidan qoplanib boradi. Faqat qolgan 2 milligramm temirgina organizmga kundalik ovqat bilan tushadi.

Xomiladorlik vaqtida xomila extiyojlari uchun 300 mg, yo'ldosh uchun 200 mg, tug'ruq maxalda yo'qotilgan qon bilan 50 mg, emizish davrida go'dak extiyojlari uchun 400 mg, miqdorida temir bioelementi sarflanadi.

Yuqorida qayd etganimizdek, organizm uchun bir kecha-kunduzda kerak bo'ladigan 33 mg elementlar temirning 31 mg miqdoridagi qismi doim parchalanib turadigan qarigan eritrositlar va boshqa ayrim xujayra va fermentlardan chiqadigan temir hamda organizmdagi zaxira temir xisobiga to'planadigan bo'lsa, qolgan 2 mg miqdori esa iste'mol qilinadigan ovqat tarkibidagi temirning o'n ikki barmoqli ichakning boshlanish qismida so'rilishi xisobiga ta'minlanadi.

Odamning kundalik ovqatida 18-20 mg atrofida temir bo'ladi. Lekin uning atiga 2 mg miqdori organizmga so'riladi. Odatda oziq-ovqat maxsulotlarida temir ikki shaklda bo'ladi. Go'sht va go'sht maxsulotlarida bu element organizmda yaxshi so'riladigan gem (3 valentli temir saqllovchi) shaklida uchraydi va u ovqat ratsionidagi barcha temirning taxminan 7 foizini tashkil etadi.

Organizmning temirga bo'lgan kundalik extiyoji tegishlicha qoplanib tursa, xususan, ovqatda xar kuni 2 mg miqdorida temir so'rilib, yo'qotiladigan temir esa erkaklarda 1,2 mg dan ortmasa, organizmdagi temir miqdori o'zgarmay turaveradi, va kamqonlik xolati yuzaga kelmaydi.

Qanday maxsulotlar temir so'rilishiga yordam beradi?

Temir moddasi go'sht maxsulotlaridan yaxshi so'riladi. Askorbin kislota va unga boy bo'lgan o'simliklar maxsulotlari, limon, qaxrabo va uzum kislotalari, fruktoza (asalda ko'p bo'ladi) va unga boy xol mevalar, shuningdek gipoksiya (to'qimalarga kislorod yyetismasligi) xolati ichaklarda temir so'rilishini kuchaytiradi.

Kisel, tuxum sarig'i, qora choy, kepak va kletchatkaga boy ovqatlar xamda faollashtirilgan ko'mir, aksincha, temir, moddasi so'rilishini susaytiradi.

Organizmda temir kamayishining sabablari

Xar kuni istemol qilinadigan ovqat tarkibida temir moddasining kamligi. Ona sutidagi temir organizmga yaxshi so'riladi. Bolaga sun'iy ovqatlanishda echki

sutini berish tufayli go'dak organizmida temir yetishmovchiligi kelib chiqadi. Go'shtli ovqatni juda kam, un va o'simlik maxsulotlaridan tayyorlangan ovqatlarni ko'proq iste'mol qilganda xam shunday xolat yuz beradi.

Temirning yaxshi so'rilmashligi. Ayrim kishilarda uchrab turadigan me'da ichak yo'llarining o'tkir va surunkali kasalliklari xazm organlari shilliq pardalaridagi o'zgarishlarga sabab bo'ladi va temir so'rilishi izdan chiqadi. Shuningdek gijja kasalliklari va ayrim boshqa xolatlar temir so'rilishining susayishiga olib keladi. Temirning organizmida kerakli joyga yetib bormasligi, jigar kasalliklarida yoki irsiy atranferrinemiya (qon zardobida temirni ko'mikka tashib beruvchi transferrin moddasi yo'qligi yoki kamligi, temirning ko'mikka kerakli miqdorda yetib bormasligi) oqibatida temir tanqisligi xolati yuzaga keladi.

Organizmida temirning ko'p sarflanishi. Bolalar va o'spirinlarning tez o'sishi, sport bilan, jismoniy mashqlar bilan ko'proq shug'ullanishi, ayollarda esa xomilador yoki emizikli bo'lish xolatlari temirning organizmida odatdagidan ko'ra ortiqroq sarflanishiga olib keladi. Bunday paytda ayniqsa, organizm zaxirasidagi temir oz bo'lganda, ushbu bioelementlar tanqisligi kelib chiqadi.

Qon ketishi xisobiga temir moddasining ko'p yo'qotilishi. Ayol kishi xar oyda xayz bilan o'rtacha 70 ml qon yo'qotadi, 2 ml qonda 1 mg temir mavjud bo'ladi, deb xisoblanganda, uning organizmida yo'qotilgan temir miqdori 35 mg ni tashkil etadi. Ushbu miqdorni 30 kunga bo'lsak, yo'qotiladigan temirning kunlik miqdori 1,2 mg ga to'g'ri keladi. Undan tashqari, ayol kishi organizmida tabiiy yo'l bilan xar kuni yana 1 mg temir sarf bo'lishi yuqorida aytilgan edi.

Shunday qilib, ayol kishi bir kecha-kunduzda o'rta xisobda 2,2 mg temir yo'qotib turadi.

Ayollarning organizmiga ovqat bilan kuniga atiga 2 mg temir so'riladigan bo'lsa, uning 0,2 mg miqdoridagi kamomadi organizm zaxirasi xisobidan to'ldiriladi.

Bu xolda organizm zaxirasidan sarf bo'lib, yo'qolib boradigan temir miqdori bir oyda 6 mg, bir yilda 72 mg ni tashkil etadi va xokazo. Demak, qizlar 15 yoshdan xayz ko'ra boshlaydi, deb qaralsa, ular 45 yoshga borguncha, ya'ni, menopauza boshlangunga qadar 2160 mg temir sarflashi lozim. Bu, ayol kishi o'z organzmidagi temir zaxirasini butunlay tugatib va yana 600 mg miqdorida qo'shimcha temir moddasiga muxtoj bo'lib qoladi, demakdir.

Ushbu sarfu kamomadning o'rni o'z vaqtida to'ldirilmas ekan, u xolda ayol qonida gemoglobin miqdori kamayib, 120g/l dan 80 g/l gacha tushib qolishi

mumkin. Bunda xomiladorlik, tug'ruq va laktatsiya davrlarida temir tanqisligi xolatlari namoyon bo'lib turadi.

Turli sabablar bilan bachadonidan qon ketib turadigan yoshdagi ayollarda xam temir tanqisligi xolati yuz beradi, chunonchi:

Qon ivishining izdan chiqishi (trombotsitlar disfunktsiyasi) va boshqa sabablarga aloqador qon ketishlar;

Bachadon fibromiomas;

Endometriozi;

Bachadonning xavfli o'smalari;

Bachadonga qo'yilgan xomilaorlikdan saqlanish vositalari (kontratseptivlar) tufayli qon ketishi;

Yo'ldoshning vaqtida ajralmasligi tufayli qon ketishi va xokazolar temir tanqisligiga olib kelishi mumkin.

Temir tanqisligi sabablaridan yana biri me'da-ichak yo'lidan qon ketishidir. Bu muammolar erkaklarda ko'proq kuzatiladi. Me'da-ichak yo'lidan qon miqdori 100 ml dan ko'p bo'lgan taqdirda odamning axlati ko'mirdek qop-qora ko'rinishida bo'ladi. Agar qon bundan ko'ra kamroq bo'lsa, ko'pincha axlat rangi aytarli o'zgarmaydi va bunday xodisa yashirin qon ketishi deb ataladi.

Quyida biroz qon ketib turishi bilan kechuvchi kasalliklarning ayrimlari ko'rsatib o'tiladi.

Turli sabablarga ko'ra milklarning qonab turishi;

Qizilo'ngach erroziyasi;

Jigar tsirrozi, qizilo'ngach va me'da kardial qismi venalarning varikoz kengashi;

Me'da va o'n ikki barmoq ichak yarasi;

Qizilo'ngach churrasi;

Me'da o'n ikki barmoq ichak yoki ingichka ichak yarasi va erroziyasi;

Me'da va ichak o'smasi, saraton kasalliklari;

Ichak divertikuli va divertikulyozlari;

Ichak polipi va polipozlari;

Ichak gijjalari, ularning ichakdan qon so'ruvchi turlari;
Kron kasalligida uchraydigan ichak erroziyasi;
Surunkali yarali kolit.

Temir tanqisligi bosqichlari

Temir tanqisligining avj olib borishida 3 bosqich tafovut etiladi. Bu xodisa endigina boshlanib kelayotgan maxalda (temir tanqisligining birinchi – prelatent bosqichida) zaxira xolida organizmda to'planib turgan temir kamaya boshlaydi va bu davrda odatda kasallikning klinik belgilari zoxir bo'lmaydi. Ya'ni kasallikning dastlabki davrida xech qanday klinik belgilar bo'lmasligi mumkin. Bu bosqichda zaxira temir birikmasini gemosilerin xolida o'zida saqlaydigan ko'mik xujayralar (sideroblastlar) kamayganligi, ichakda temir bioelementi so'rilishining ortganligi aniqlanadi.

Temir tanqisligining ikkinchi, ya'ni, latent (yashirin) bosqichida zaxiradagi temir kamayishi oqibatida temir tanqisligi-sideropeniya xolati yuzaga chiqadi.

Bu bosqichda o'tkazilgan gemotologik tekshiruvlarda gemoglobin miqdori bilan eritrotsitlar soni normal bo'lib, faqat biokimyoviy tekshiruvlarga ko'ra, qon zardobida temir va ferretin kamayganligi, transferrin esa ko'payganligi asosida kamqonlik qayd etiladi.

Temir tanqisligining uchinchi –monifest bosqichida kasallikning barcha klinik va laborator belgilari va rasmana namoyon bo'ladi va kamqonlik borligini to'la tasdiqlab beradi.

Asosiy belgilari

Temir tanqisligi bilan bog'liq kamqonlik quyidagi alomatlar bilan yuzaga chiqadi.

Bachadon terisining quruqlashishi;

Tovonlarning yorilishi;

Og'iz burchaklarining bichilishi va lablarning qurib yorilish;

Sochning ingichka tortib, mo'rt bo'lib qolishi, to'kila boshlashi;

Tirnoqlarning yupqalanib yassilanishi, sinuvchan bo'lib qolishi, shaklining o'zgarishi, ularning qoshiqchaga o'xshab o'rtasi botiq bo'lishi;

Bemorning xid va ta'm bilishida notabiiy moyilliklarning paydo bo'lishi (odamning kerosin, benzin, mashinadan chiqqan qoldik gaz, zax xamda tamaki

xidlarini yoqtirishi, gilvata, kesak, bo'r, choy shamasi, shag'am va boshqa yeb bo'lmaydigan narsalarga ko'ngil qo'yishi);

Me'da ichak tizimi shilliq qavatida atrofik o'zgarishlar bo'lishi munosabati bilan gigivit, stomatit, glossit, gastrit, duodenit, enterit va kolitlarning kelib chiqishi;

Uyqusizlik yoki, aksincha uyquchanlik, xotira pasayishi, aqliy faoliyatning susayishi va xokazo.

Temir tanqisligi ortib borgan sayin bemorlarda bosh aylanishi, bosh og'rig'i, ko'z oldining qorong'ilanishi kabi belgilar paydo bo'lishi kuzatiladi. Yurak tez-tez uradigan odam o'rnidan birdan turganida gandaraklab ketadigan, tez yurganda entikib qoladigan, issiq va dim joylarda o'zini ancha yomon xis etadigan bo'lib qoladi.

Temir tanqisligi kamqonlikning yengil, o'rta va og'ir darajalari tafoviq qilinadi. Yengil darajada gemoglobin me'yoridan kamayib, miqdori 90 g/l ga tushib qolsa, o'rta darajasida gemoglobin miqdori 90 g/l dan 60 g/l gacha bo'ladi. Og'ir darajasida esa, 60 g/l dan xam kamayib ketadi.

Tashxis qo'yish

Shifokorlarning amaliyotida kuzatiladigan bir qator omillarni xisobga olib, ishlab chiqilgan maxsus savol-javob varaqasi yordamida yashirin (latent) temir tanqisligi xolati va temir tanqisligi kamqonligini 85 foiz aniqlik bilan tashxislash mumkin (quyidagi jadvalga qarang).

4-jadval

	Savollar	Javoblar	
1	Qon ketish xollari bormi yoki bo'lganmi?	xa	yo'q
2	Yetarlicha ovqatlanasizmi?	xa	yo'q
3	Sizda me'da-ichak kasalliklari yo'qmi?	xa	yo'q
4	Temir ko'p sarflanishiga olib boradigan sabablar (bo'yning tez o'sishi, xomilador va boshqalar) bormi?	xa	yo'q
5	Xid sezishda o'zgarishlar (benzin, kerosin, tamaki, rezina, zax yer va boshqa xidlarni yoqtirish) bormi?	xa	yo'q

6	Ta'm bilishda o'zgarishlar bormi? (kesak, bo'r, shag'am, xom masallidlarni ko'ngil tusaydimi?)	xa	yo'q
7	Badan terisi va lablar qurishi seziladimi?	xa	yo'q
8	Lablar, og'iz burchaklari, barmoq uchlari va tovon yorilib turadimi?	xa	yo'q
9	Tirnoqlarning yupqalanishi, yassilanishi, sinishi va shaklining o'zgarishi bormi?	xa	yo'q
10	Soch ingichkalanishi, sinish, to'kilishi-chi?	xa	yo'q
11	Tez-tez shamollab turasizmi?	xa	yo'q
12	Rangingiz oqarganmi?	xa	yo'q
13	Tez charchaysizmi?	xa	yo'q
14	Darmonsizlik bormi?	xa	yo'q
15	Boshingiz aylanadimi?	xa	yo'q
16	Boshingiz og'riydimi?	xa	yo'q
17	Qulog'ingiz shang'illaydimi?	xa	yo'q
18	Birdan o'rningizdan turganingizda ko'zingiz o'ngi qorong'ilashadimi?	xa	yo'q
19	Yurakda og'ir va tez urish bormi?	xa	yo'q

Ushbu savol-javob varaqa sharoitida ambulatoriya-poliklinika tekshirilgan kishilarni "shartli sog'lom" va "shartli bemor" guruxlariga ajratish imkonini beradi. Bu esa shifokorlar bilan laboratoriya xodimlari ishini yengillashtiradi va temir tanqisligi kamqonligi diagnostikasida ma'lum darajada tejamkorlikka erishishni ta'minlaydi. Chunki laboratoriya tekshirishlari faqat "shartli bemor" guruxidagi kishilargagina o'tkaziladi.

Bu kasallikning oldini olish va davolash yuzasidan amalga oshiriladigan tadbirlar davomli va tizimli bo'lishi talab etiladi.

Temir yetishmovchiligiga aloqador kamqonlikda sog'lomlashtirish chora-tadbirlari samaradorligini oshirish uchun, birinchi navbatda, axolining o'zi tibbiy xodimlar birgalikda faollik ko'rsatishlari lozim.

Davo choralari ko'rilmagan taqdirda kamqonlik qanday oqibatlarga olib keladi?

Immunitetni (organizmning kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini) susaytirib yuboradi;

Ayollarning tug'ruq paytida ko'p qon yo'qotishga olib keladi;

Kamqonlikka chalingan onalardan tug'ulgan bolalar ham shu xastalikka moyil bo'ladi.

Kamqonlik bolalarning aqliy, nutqiy, jismoniy va intellektual rivojlanishiga salbiy ta'sir etadi;

Kamqonlik oqibatida yuzaga kelgan kislorod tanqisligi tanani zaiflashtirib boradi;

Kasallikning og'ir formasida yurak faoliyati tezlashadi, davo choralari ko'rilmasa, yurakka zarba yetishi mumkin.

Davolash

Temir tanqisligi kamqonligini davolashda birinchi navbatda uni keltirib chiqargan sabablarni imkon borida bartaraf etish kerak.

Barcha darajadagi (prelatent, latent va manifest bosqichlari) temir tanqisligi faqat ovqat bilangina davolash yetarli bo'lmaydi. Odatda bir kunlik ratsion tarkibida 15-20 mg gacha temir bo'ladi. Lekin uning ko'pi bilan 2 mg organizmga so'riladi.

TTK da xayotiy extiyoj bo'lmasa qon quyish kerak emas. Odatda temir tanqisligi kamqonligi anchagina muddatdan so'ng, ya'ni zaxiradagi temir to'liq tugash arafasida boshlanadi. Modomiki shunday ekan, bu davrda bemorga faqat unda yetishmay turgan temir moddasini berish kerak. Qon quyish shart emas. Chunki 200 ml qonda faqatgina 100 mg temir bo'ladi. Shuncha miqdor temir preparatlarining bir tabletkasida xam bor.

TTK da lozim bo'lgandagina ferropreparatga qo'shimcha biror bir dorilar (vitamin C va boshqalar) tavsiya etilishi mumkin.

Temir preparatlari odatda asosan ichish uchun beriladi.

TTK da temir preparatlari bilan davolashni gemoglobin miqdori va qisman eritrositlar soni me'yorlashgach, darrov to'xtatish kerak emas. Bemor organizmidagi temir zaxirasini to'ldirish uchun temir preparatlarining kundalik dozasini yarmiga kamaytirish (bu paytga kelib temir so'rilishi kamayishini xisobga olgan xolda) va temir almashinuvi ko'rsatkichlarini, ayniqsa ferritinni nazoratga olib, davolashni davom ettirish lozim.

Kamqonlik kasalligi og'ir o'tayotgan bemorlar, odatda, kasalxonada yotib davanishlari lozim. Yengil va o'rtacha darajadagi kamqonlikda esa ambulotoriya-poliklinika yoki uy sharoitida davanansa xam bo'ladi.

Ovqatlanishda C va B vitaminlariga boy bo'lgan oziqlarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Bu vitaminlar olma, kulupnay, karam, na'matak, bulg'or

qalampiri, baqlajon, qovun, qovoq, chakanda (oblepixa), yertut, shaftoli, olcha va nok kabilarda serob. Malina reza mevalar ichida temirga boyligi bilan rekord qozongan. Uning 100 g mevasida 1200 mkg temir moddasida mavjud.

Temir moddasiga boy maxsulotlar:

17-Rasm



Dukkaklilar (loviya, no'xat, mosh) va jo'xori;

Go'sht va baliq maxsulotlari;

Sabzavotlar (ayniqsa, qizil sabzi), mevalar va ko'katlar

Quruq mevalar: turshak, o'rik, tut va olxo'ri qoqilari, yong'oq, mayiz iste'mol qilish lozim;

Ayniqsa, homilador ayollar odatdagidan ikki barobar ko'p temir moddasini iste'mol qilish zarur;

Olxo'ri qon tarkibida qizil qon tanachalari kopayishiga yordam beradi;

C vitaminiga boy mahsulotlar (apelsin sharbati, na'matakli choy, sharbatlar) temir moddasining organizmga singishiga yordam beradi;

Xalq tabobatidan tavsiyalar

Temir tanqisligi kamqonligini xalq tabobati usullari yordamida ko'maklashib davolash mumkin. Bunday muolajalarni qabul qilish vaqtida taomnomada oqsil moddalar, go'sht maxsulotlari va soya ko'p miqdorda bo'lishi. Taomnoma turli vitaminlarga boy oziqlar bilan boyitilishi, yog'lar esa kam iste'iol qilinishi talab etiladi.

Xalq tabobatida bexining bargi va po'stlog'idan qilingan damlama, shuningdek, limono't bargidan tayyorlangan damlama xam samarali foydalaniladi. Ularni xar kuni choy o'rniga damlab ichilsa ham ishtaxani ochadi.

Quritilgan yertut barglari (1-2 osh qoshig'i-2 stakan qaynoq suv) choy kabi damlanadi. Bu damlama kuniga 3-4 marta bir choy qoshiqdan ichiladi. Samarasi-ishtaxani ochadi, oshqozon-ichak shirasini oshiradi, gemoglobinni ko'tarishga xizmat qiladi.

Lavlagi va sabzi (0,5, kg dan) mayda ko'zli qirg'ichdan o'tkaziladi. Tayyor bo'lgan bo'tqaning sharbati siqib olinadi. Bu suyuqlik to'q rangli sopol idishga solinadi va ichakdagi suyuqlik bilan gaz pechida, past issiqlikda 3 soat qo'yiladi. Tayyor bo'lgan tindirma kuniga 3 marta ovqatdan oldin 1 osh qoshiqdan ichiladi. Davolanish muddati-3 oy.

Quritilgan gazanda o't va qayin barglarida teng miqdorda olinadi. Bu aralashmani 1,5 stakan qaynoq suvda damlab, 1 soat tindirib qo'yiladi. So'ng dokadan o'tkazib, 0,5 stakan lavlagi sharbati qo'shiladi. Tayyor bo'lgan malham 4 ga bo'linadi va kuniga 4 marta ovqatlanishdan 20 daqiqa avval ichiladi. Davolanish muddati-8 hafta.

Bu muxim! Qanday o'simliklarda temir moddasi bor?

No'xat, mosh, loviya, so'k, qora bug'doy (grechixa, marjumak), sulii, arpa, anjir, shaftoli, turshak, o'rik, bodom, yong'oq mag'izlari, olcha, nok, olxo'ri, olma, na'matak, shivit, ismaloq, shovul tarkibida temir moddasi ko'p miqdorda uchraydi. Apelsin, mandarin, limon, sut-qatiq, qaymoq, sariyog' va boshqalar tarkibida xam temir elementi bor, biroq oz.

Mavzuni o'qitishda zamonaviy axborot

va pedagogik texnologiyalar

Ovqatlanish. Organizmda mikroelementlar va vitaminlar tanqisligi mavzusini talabalarga tushintirishda qo'llaniladigan pedagogik texnologiyalar.

“Aqliy hujum” pedagogik texnologiyasini qo'llash uchun tavsiyalar.

Asosiy oziq moddalarga bo'lgan sutkalik ehtiyojni bilasizmi

Odamlarning hayotiy faoliyatiga ovqatlanish qanday ta'sir qiladi?

Asosiy vitaminlar ularning organizmda tutgan o'rni.

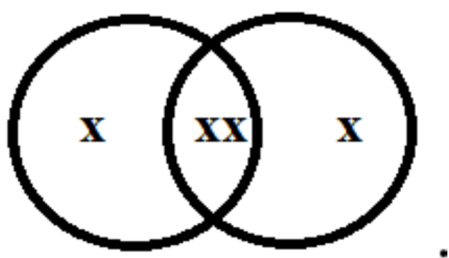
Makro va mikroelementlarning fiziologik roli haqida siz nimalarni bilasiz?

Turli oziq ovqatlarning o'zaro mosligini ta'minlash haqida nimalarni bilasiz?

Ovqat ratsionnini tuzishni bilasizmi

“Venn” diagrammasini qo'llash uchun tavsiyalar.

Yod tanqisligi va animiya kasalliklarini bir-biriga taqqoslang va o'xshash tamonlarini belgilang.



GLOSSARIY

Avitaminoz - uzoq muddatgacha sifatsiz, u yoki bu vitamin yoki ularning yig'indisi bo'lmagan ovqatlar iste'mol qilish natijasida kelib chiqadigan patologik jarayon-vitamin yetishmasligi.

Adinogenez - organizmda yog' hosil bo'lish jarayoni.

Azot muvozanati - odam va hayvon organizmidan chiqadigan azot miqdorining ozuqa bilan olinadigan miqdoriga tengligi. Voyaga yetgan organizm normal holatida azot muvozanatiga ega.

Beri-beri - ovqat tarkibida vitamin V1 (tiamin) yetishmasligi yoki bu moddaning o'zlashtirilishini buzilishi natijasida yuzaga keladigan kasallik.

Biologik faol moddalar - organizmning biror bir-vazifasini amalga oshirishda qatnashayotgan va kaqnashish qobiliyatiga ega bo'lgan o'ziga hos ta'sir etadigan biologik birikmalar. Ularga fermentlar, garmonlar, vitaminlar va boshqalar kiradi.

Vitamin A - (retinol) ko'rish pigmenti sintezida ishtirok etadi.

Vitamin V1 - (tiamin) nerv sistemasi va yurak muskullarida uglevodlar almashinuvini ta'minlovchi modda.

Vitamin V2 - (riboflagin) moddalar almashinuvida faol ishtirok etuvchi modda.

Vitamin V6 - (piridoksin) yog'lar va yog'simon moddalar almashinuvida ishtirok etuvchi modda.

Vitamin V12 - (tianokobalamin) qon ishlab chiqarishda faol ishtirok etuvchi antianemik modda .

Vitamin V15 - (pangam kislota) moddalar sintezi va oksidlanishida ishtirok etuvchi modda.

Vitamin S - (askorbin kislota) oksidlanish-qaytarilish reaksiyalarida qon tomirlari o'tkazuvchanligi darajasida jigarning antitoksin funksiyasida ishtirok etuvchi modda.

Vitamin Ye - (tokoferol) moddalar almashinuvi tormozlov-faol modda.

Vitamin RR - (nikotin kislota) moddalar almashinuvi, sekretor va harakat faoliyatini kuchaytiruvchi qon tomirlar holatiga ta'sir etuvchi modda bo'ladi.

Gipevitaminoz - organizmga ayrim vitaminlarni haddan tashqari ko'p miqdorda kiritish natijasida paydo bo'ladigan holat.

Giperfunktsiya - organlar yoki butun bir organizm faoliyatining fiziologik me'yor chegarasidan chiqadigan darajada kuchayishi.

Gipovitaminoz - vitaminlarning qisman yetishmasligini ifodadalovchi atama.

Gipoglikemiya - qonda glyukoza miqdorining kamayishi. U gavda haroratining pasayishi, muskullar zaiflashishi va holsizlanishga sabab bo'ladi.

Gipodinamiya - (madorsizlanish) muskullarning haddan tashqari kuchsizlanishi tufayli quvvatning keskin kamayishi; ochlik, uzoq davom etgan kasallik yoki qarilik oqibatida vujudga keladi.

Yog'lar - oziq moddalar ichida eng ko'p energiya beradigani (1g yog' 9,3 kkal energiyaga ega), organizmda zahira holda saqlanadi va peshma-pesh parchalanib energiyaga bo'lgan ehtiyojni qondirib boradi. To'qima va hujayralarining tarkibida bo'ladi. Ular ximiyaviy jihatdan organik birikmalardir, lipidlarga kiradi, asosan glitserinning murakkab efirlari va triglitseridlar hisoblanadi. Organizmga oziq moddalar bilan kiradi. Har bir organizmga va organlarga tegishli yog'lar bir-biridan tarkibining tuzilishi bilan farq qiladi.

Yog'lar almashinuvi - organizmda lipidlarning o'zgarish jarayoni. Bunda oziq moddalar bilan yoki to'g'ridan-to'g'ri kirgan yog'larning oshqozon-ichak yo'llarida lipolitik fermentlar ta'sirida yog' kislotalari va glitseringa parchalanishi, har bir organizmga kirib uning o'ziga xos yog'ga qayta sintezlanishi, to'qimalarda energiya ajratish uchun parchalanishi, yog' to'qimalarida zahira holda to'planishi kabi murakkab jarayon ro'y beradi.

Immunitet - odam va hayvonlar organizmining biologik bir butunligini saqlash maqsadida yot moddalarga, organizmlarga qarshi kurashish qobiliyati. Bu holat birinchi marta I.I.Mechnikov tomonidan oq qon tanachalari-fagotsitlarning yot mikroblarni yutib zararsizlantirishi, kashf qilishi bilan asoslangan.

Kaloriya - issiqlik miqdorining o'lchov birligi. Bir kaloriya (kal) 1g suvni 10Sga (14,50dan 15,50Sgacha) isitish uchun kerak bo'lgan issiqlik miqdori. Kilokaloriya (kkal)-bir kg suvni 10Sga qadar isitish uchun kerak bo'lgan issiqlik miqdori (1kkal-1000kal). 1kal. 4,2 joulga teng.

Katabolizm - dissimilyatsiya-tirik organizmlarda murakkab organik birikmalar-oqsil, yog' va uglevodlarni parchalashga qaratilgan fermentativ reaksiyalarning majmui. Bunda organizm ehtiyoji uchun zarur energiya ajraladi. Bu jarayon davomida yana zahira energiya ATF ko'rinishida ham to'planadi.

Kretinizm- Qalqonsimon bez faoliyati pasayganda (yod etishmaslik kasalligi va b.) «gipotireoz» deb ataluvchi kasallik paydo bo'ladi. Kretinizmga chalingan bemorlarning tashqi ko'rinishi o'ziga xos, past bo'yli, terisi sarg'imtir tusda, qup-quruq, sochi va tirnog'i mo'rt, sinuvchan, turqi sovuq, og'zi yarim ochiq, tili og'ziga sig'maydigan darajada shishgan, kamgap, yaxshi gapiraolmaydigan bo'ladi. Ko'pincha bunday bolalarda kar-soqovlik qayd etiladi.

Lipidlar - organik erituvchilarda (benzol, benzin, xloroform, geksanda) yaxshi eriydigan va suvda erimaydigan yog' hamda yog'simon moddalar. Glitserin yoki boshqa spirtlar va yuqori yog' kislotalarining murakkab efiri hisoblanadi.

Ovqat – turli oziq moddalardan iborat taom, organizmning energetik ehtiyojini qoplash, o'sishi va rivojlanishini ta'minlash uchun qabul qilib turiladi. Uning tarkibida asosiy oziq moddalar – oqsillar, yog'lar va uglevodlardan tashqari mineral tuzlar, vitaminlar va suv bo'ladi.

Ovqatlanish - tiriklikni ta'minlash maqsadida oziq moddalar, suv, mineral tuzlar va vitaminlarni qabul qilishdan iborat murakkab jarayonlar majmuasi.

Ovqatlanish markazi - nerv sistemasi, gipotalamus, retikulyar formatsiya va yarimsharlar po'stlog'ida joylashgan.

Ovqatlanish reflekslari - murakkab reflekslar majmui, ovqatni axtarish, qabul qilish, qayta ishlash, ovqat hazm qilish traktida siljitish va boshqa jarayonlarning amalga oshishida asosiy ishlarni bajaradi.

Ovqat hazm qilish - oziq moddalarni og'iz bo'shlig'idan boshlab butun oshqozon-ichak sistemasida fizik-ximiyaviy qayta ishlash va ularning qon, limfaga so'rilishidan iborat jarayonlar majmuasi.

Oziq moddalar - tirik organizmning barcha vazifalarini amalga oshirish uchun tashqi muhitdan qabul qilinadigan moddalar (uglevod, oqsil, yog', mineral moddalar, vitamin, nuklein kislota kabi ma'lum energetik qiymatga ega moddalar).

Oqsil - peptid bog'lanish orqali ma'lum tartibda birikkan aminokislotalardan iborat, yuqori molekulali tabiiy organik birikma. 20 xil aminokislota qoldiqlaridan tarkib topgan. Tirik organizm hayot faoliyatida muhim ahamiyatga ega.

Pepsin - oshqozon shirasidagi asosiy ferment, u oqsillarni polipeptidlargacha parchalaydi. (1836y. T.SHvann).

Pepsinogen - oshqozon bezlari tomonidan ishlab chiqariladigan proferment, undan HCL ta'sirida pepsin hosil bo'ladi.

Peptidazalar - oqsillar va peptidlarga ta'sir qiluvchi proteolitik fermentlar guruhi.

Polisaxaridlar – ikki va undan ortiq monosaxaridlar qoldig'idan tashkil topgan murakkab uglevodlar.

Raxit – organizmda moddalar almashinuvi, asosan kaltsiy va fosfor almashinuvi natijasida suyak hosil bo'lishi va bir qator organlar va sistemalar

funktsiyasining buzilishi bilan ta'riflanuvchi kasallik. Kasallikning vujudga kelishida vitamin D almashinuvi buzilishi muhim rol o'ynaydi.

Uglevodlar - organik birikmalarning muhim guruhi, monosaxaridlar, oligosaxaridlar va polisaxaridlar shaklida uchraydi. Organizmning asosiy energiya manbai bo'lib xizmat qiladi.

Uzoq umr ko'rish - odamning uzoq yillar yashashini ta'riflovchi sotsial-biologik tushuncha. Bu masala bilan maxsus fangerotologiya shug'ullanadi. Mutaxassislarning fikricha, uzoq umr ko'rish deganda 90-95 yoshdan keyin yashash tushuniladi.

Nazorat savollari

1. Insonning hayotiy faoliyatiga ovqatlanish qanday ta'sir qiladi?
2. Inson noratsional ovqatlanish natijasida qanday kasalliklarga chalinadi?
3. Tarkib jihatidan muvozanatlashgan ovqatlanish deganda siz nimalarni tushunasiz?
4. Vitaminlarning inson hayotidagi rolini so'zlab bering.
5. Mikroelementlarning fiziologik roli haqida siz nimalarni bilasiz?
6. Turli oziq ovqatlarning o'zaro mosligini ta'minlash haqida nimalarni bilasiz?
7. Sabzavotlarning inson organizmida tutgan o'rni qanday?
8. Yog'da va suvda eriydigan vitaminlar va ularning ahamiyati.
9. Yod manba'lari ko'p bo'lgan oziq moddalarni ayting.
10. Organizmda yod yetishmasligini aniqlash usullari.
11. Qalqonsimon bezning gipofunktsiyasi va giperfunktsiyasida organizmdagi patologik belgilar qanday?
12. Kamqonlikning qanday turlari mavjud? Temir tanqisligi bosqichlari.
13. Organizmda temir kamayishining sabablari.
14. Davo choralari ko'rilmagan taqdirda kamqonlik qanday oqibatlarga olib keladi?

Test.

Quyidagi berilgan fikrlarni qaysi biri to'g'ri? Javoblar qatoriga "Ha" yoki "Yoq"so'zlarini yozing.

№	Berilgan fikrlar	Javoblar
---	------------------	----------

1	Kamqonlikda tirnoqlarning yupqalanishi, yassilanishi, sinishi va shaklining o'zgarishi kuzatiladi.	
2	Kamqonlikda odam sababsiz semirib ketadi	
3	Kamqonlikda soch ingichkalanishi, sinish, to'kilishi uyz beradi	
4	Kamqonlikda bo'ynining o'sishi tezlashadi	
5	Kamqonlikda darmonsizlik kuzatiladi	
6	Kamqonlikda odam ishtahasi yahshilanib, immunitet oshadi	
7	Kamqonlikda boshning aylanisi, odam rangining oqarishi kuzatiladi	

Jaboblar

№	Berilgan fikrlar	Javoblar
1	Kamqonlikda tirnoqlarning yupqalanishi, yassilanishi, sinishi va shaklining o'zgarishi kuzatiladi.	Ha
2	Kamqonlikda odam sababsiz semirib ketadi	Yoq
3	Kamqonlikda soch ingichkalanishi, sinish, to'kilishi uyz beradi	Ha
4	Kamqonlikda bo'ynining o'sishi tezlashadi	Yoq
5	Kamqonlikda darmonsizlik kuzatiladi	Ha
6	Kamqonlikda odam ishtahasi yahshilanib, immunitet oshadi	Yoq
7	Kamqonlikda boshning aylanisi, odam rangining oqarishi kuzatiladi	Ha

2. Kattalar uchun bir kunlik ovqat ratsioni kalloriyasining alohida ovqatlanish vaqti uchun qanday taqsimlanishini (% hisobida) mutonosibligini ko'rsating.

Ovqatlanish vaqti	№	Taqsimlanishini (% hisobida)
Nonushta		1. 10-15
Tushlik		2. 15-20
Ikkinchi tushlik		3. 25-30
Kechki ovqat		4. 35-40

Javoblar

Ovqatlanish vaqti	№	Taqsimlanishini (% hisobida)
Nonushta	2	1. 10-15
Tushlik	4	2. 15-20
Ikkinchi tushlik	1	3. 25-30
Kechki ovqat	2	4. 35-40

3. Qaysi modda yetishmasa bola ozib ketadi, chidamlligi pasayadi?

*A. Oqsil B. Yog` C. Uglevod D. Kalsiy E. Vitamin. F.Suv

4. Quyidagi kasalliklarni qaysi birlari qalqonsimon bezning funksiyasi pasayishi hamda oshib ketishi bilan yuz beradi. Mutonosiblikni ko`rsating.

Kasallik turlari	№	Qalqonsimon bezning funksiyasi pasayishi va oshib ketishi
1.Kretinizm (pakanalik)		1.Funksiyasi oshib ketishi
2.Meksidema		2.Funksiyasi pasayishi
3.Tireotoksikoz		1.Funksiyasi oshib ketishi
4.Bazedov		2. Funksiyasi pasayishi

Javob

Kasallik turlari	№	Qalqonsimon bezning funksiyasi pasayishi va oshib ketishi
1.Kretinizm (pakanalik)	2	1.Funksiyasi oshib ketishi
2.Meksidema	2	2.Funksiyasi pasayishi

3.Tireotoksikoz	1	1.Funksiyasi oshib ketishi
4.Bazedov	1	2.Funksiyasi pasayishi

5. Tana og'irligini kamaytirish kerak bo'lsa ovqat ratsionidan qaysi oziq moddalarni kamaytirish kerak.

- A. Oqsil
- B. Yog'
- *C. Uglevodlar
- D. Vitaminlar
- E. Suv
- F. Tuz

6. Jismoniy mexnat bilan shug'illanmaydigan odamlarning sutkalik ovqat ratsioniga asosiy oziq miqdori to'g'ri kiritilgan javobni ko'rsating.

- A. Oqsil -91g, yog' -103g, uglevod -378g
- B. Oqsil -100g, yog' -90g, uglevod -500g
- C. Oqsil -90g, yog' -80g, uglevod -390g
- *D. Oqsil -80g, yog' -100g, uglevod -450g
- E. Oqsil -90g, yog' -90g, uglevod -490g
- F. Oqsil -100g, yog' -80g, uglevod -400g

7. Organizm uchun kerak bo'lgan Makroelementlar qatorini ko'rsating.

- *A. Kaliy, Kaltsiy, Kremniy, Magniy
- B. Xlor, Temir, Kremniy, Yod
- C. Temir, Yod, Kobalt, Marganets
- D. Mis, Xlor, Yod, Temir
- E. Temir, Yod, Kremniy, Magniy
- F. Mis, Xlor, Kremniy, Yod

8. Qalqonsimon bezning gormonlarni ko'rsating.

- *Tiroksin, triyodtironin, kaltsitonin

Tiroksin, melotanin, timozin

Triyodtironin, triotrop, melotanin

Samotatrop, melotanin, timozin

Kaltsitonin, triyodtironin, triotrop

Intermidin, samotatrop, melotanin

9. Bolalar va o'spirinlar uchun kundalik yod iste'mol qilishlik miqdori qancha?

50mkg B. 90 mkg C. 120 mkg *D. 150 mkg E. 200 mkg F. 130 mkg

10. Qanday maxsulotlar temir so'rilishiga yordam beradi?

A. Kisel, tuxum sarig'I

B. Qora choy, kepak

C. Faollashtirilgan ko'mir

*D. Askorbin kislota va unga boy bo'lgan o'simliklar maxsulotlari

E. Kletchatkaga boy ovqatlar

F. Makroelementlar

Masalaning echimini toping?

Bu kasallik tufayli bemorlarda bosh aylanishi, bosh og'rig'i, ko'z oldining qorong'ilanishi kabi belgilar paydo bo'lishi kuzatiladi. Yurak tez-tez uradigan, odam o'rnidan birdan turganida gandarab ketadigan, tez yurganda entikib qoladigan, issiq va dim joylarda o'zini ancha yomon xis etadigan bo'lib qoladi.

Bu qayisi kasallik!!!