

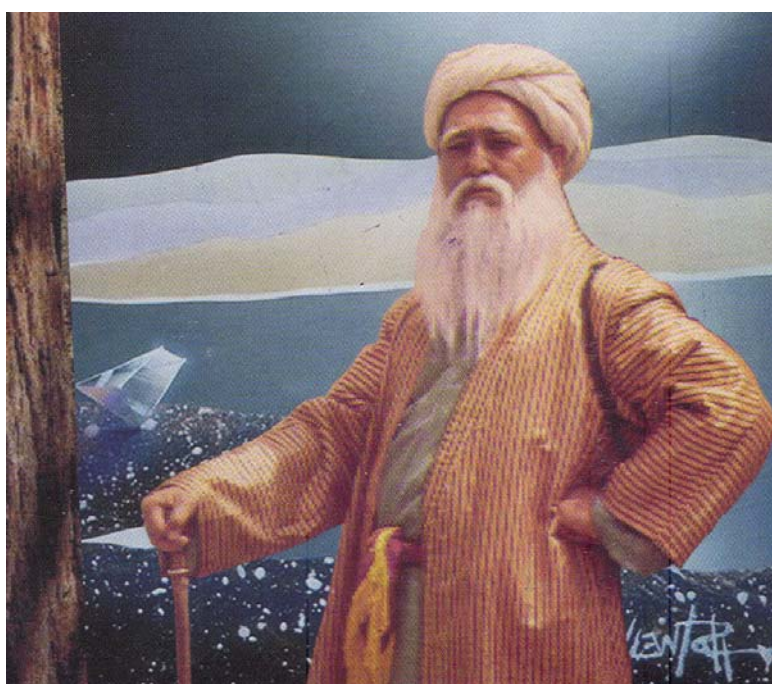
SAYFIDDIN FAXRIDDIN, o'g'li QODIRJON RO'ZIEV

Ikki dunyo saodatiga yo'l



VALEOLOGIYA ASOSLARI

**(O'ZLIGINI ANGLASH) yohud
UZOQ UMR OMILLARI**



**O'zbekiston Respublikasi oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash vazirligi
Toshkent moliya instituti**

Ikki dunyo saodatiga yo'l

VALEOLOGIIYA ASOSLARI

**(O'ZLIGINI ANGLASH)
yohud
UZOQ UMR OMILLARI
(1-kitob)**

**Mazkur qo'llanma-darslik Oliy va o'rta
maxsus ta'lim vazirligining bakalavriat
ta'lim yo'nalishlari uchun mo'ljallangan**

**Tibbiyot fanlari doktori, professor SAYFIDDIN
FAXRIDDIN o'g'li
Falsafa fanlari doktori,
professor QODIRJON RO'ZIEV**

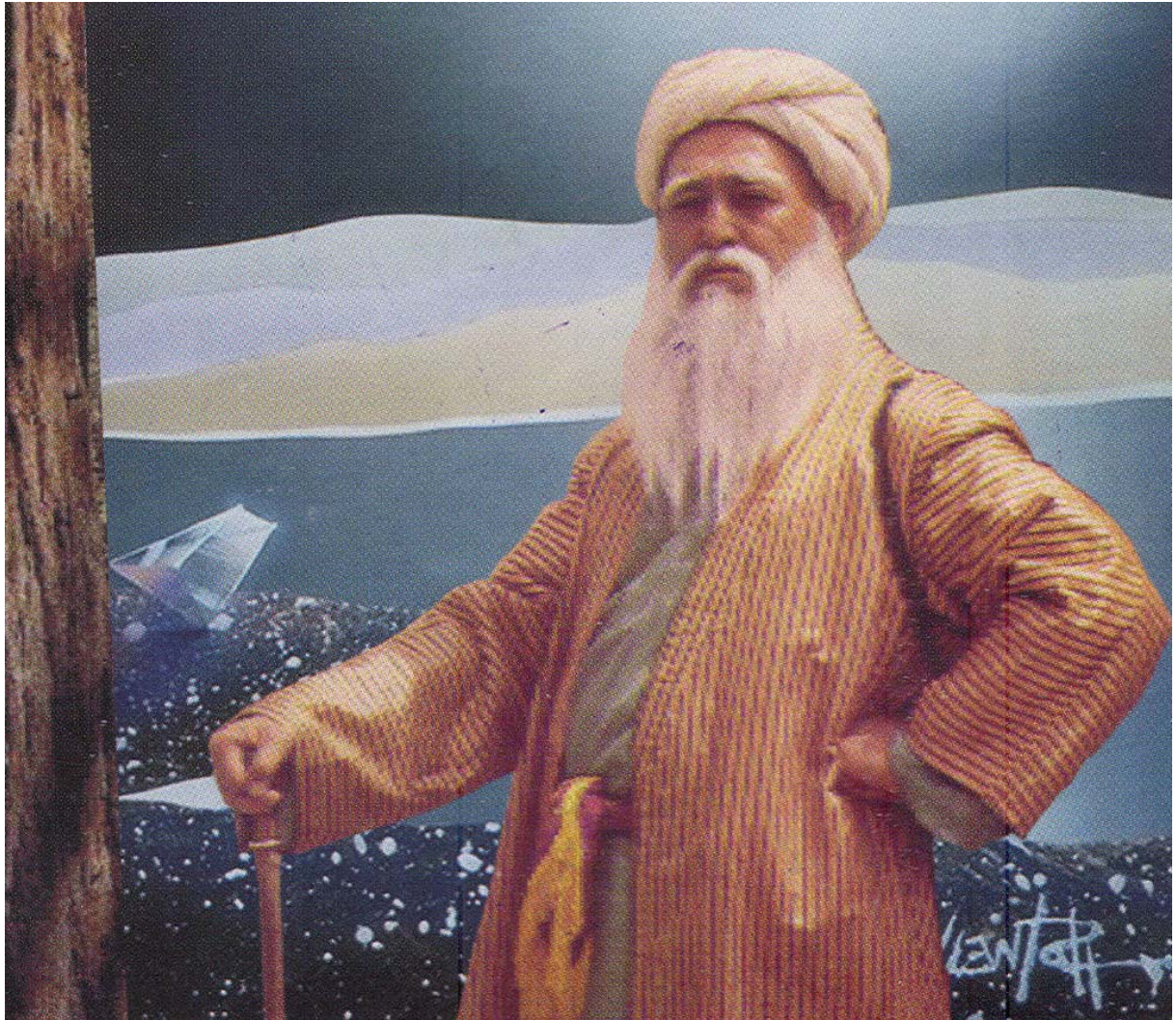
Toshkent – 2007

Бир ёшгача бўлган бола бўйи ва оғирлигининг тахминий ўсиш меёрлари

Ёши, ой	Бўйининг ўсиши, см		Оғирлигининг ортиши, г	
	Бир ойда	Ўтган даврда	Бир ойда	Ўтган даврда
1	3	3	600	600
2	3	6	800	1400
3	2,5	8,5	800	2200
4	2,5	11	750	2950
5	2	13	700	3650
6	2	15	650	4300
7	2	17	600	4900
8	2	19	550	5450
9	1,5	20,5	500	5950
10	1,5	22	450	6400
11	1,5	23,5	400	6800
12	1,5	25	350	7150



Odamiylik - buyuk toj



Ota-onang duosin olsang,
Haq yo'lida salomda bo'lsang,
Ilmu-fanla tadbirkor bo'lsang,
Oilam deb tarbiya topsang,
O'zliging anglab ODAM bo'lsang,
O'zbekiston Vatanim desang,
Nuroniyydek – Yuzga kirasan.

KITOB HAQIDA

Prezident farmoyishiga asosan 2000 yildan boshlab O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim Vazirligining qarorlariga asosan Respublikaning barcha ta'lim yo'nalishlarida talabalarga quyidagi fanlar o'qitilib kelinmoqda.

1. «Tibbiyot bilimlari asoslari».
2. Giyohvandlik (narkomaniya), unga qarshi kurash va oldini olish (profilaktikasi).
3. «OITS (SPID) va OIV (VICH) – infektsiya, unga qarshi kurash va oldini olish (profilaktikasi)».
4. «Yod tanqisligi va uning odam organizmi uchun zararli oqibatlari (kasalliklar)».
5. «O'zligini anglash».

Ushbu fanlar Valeologiya fanining qismlari bo'lgani uchun 2005-2006 o'quv yilidan boshlab O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'limi Vazirligining 2005 yil 178/713-sonli qo'shma buyrug'ining to'rtinchi bandiga ko'ra, «Valeologiya asoslari» kursi (ya'ni fani) 2006-2007 o'quv yilidan bakalavriatura ta'lim yo'nalishi ishchi o'quv rejalariga kiritilishi ko'rsatildi hamda xajm jihatdan har bir guruhda 36 soat o'qitilishi belgilandi.

Ushbu qo'shma buyruqqa muvofiq biz tomondan 2006-2007 o'quv yili uchun «VALEOLOGIIYA ASOSLARI» Fani bo'yicha «DASTUR» ishlab chiqildi hamda quyidagi «ISH REJASI» barpo etildi va shular asosida qo'llanma yaratildi. Quyida uning qisqacha mazmuni bayon etiladi.

Ma'lumki, harqanday jamiyatning kelajagi o'sayotgan yosh avlodga, ularning sog'lig'iga, ma'naviy boyligi va mukammalligiga, xalqparvar va vatanparvar bo'lib etilishiga, ilmi va bilim bo'lishiga hamda madaniy taraqqiyotiga bog'liq.

Mustaqillik davrida xalq farovonligini oshirish va kelajagi buyuk davlat qurish uchun, insonning siyosiy, iqtisodiy ongidagi kamchiliklarni bartaraf qilish uchun Oliy va o'rta maxsus ta'lim yo'nalishi, Respublikamizning maorif, maktabgacha bo'lgan barcha tizimlarida, shuningdek islom ta'limoti tizimida ularning tarbiyasiga katta e'tibor berishlik, to'g'ri yo'lga solishlik lozim. Bu borada PREZIDENTIMIZ tomonidan yoshlarga yaratib berilayotgan barcha imkoniyatlardan samarali foydalanish payti keldi.

Ma'lumki, hozirgi kunda dunyo bo'yicha insonlarning sog'ligiga putur etkazadigan, umrni qisqartiradigan, ayrim nohush sharoitlarda turli xil yuqumli va boshqa kasalliklarning avj olishi kuzatilmoqda va ayniqsa o'ta yomon, salbiy oqibatlarga olib kelayotgan narkotik, psixotrop va boshqa moddalarni qabul qilishlik oqibatida narkomaniyaning barcha turlari (morfinizm, toksikomaniya, alkogolizm, chekish va boshqalar)ning avj olishi, OITS (SPID) va OIV (VICH)-infektsiyasining rivojlanishi kabi «GLOBAL MUAMMOLARGA» qarshi kurashish davom etmoqda. Bunday murakkab va mushkul masalalarga qarshi kurashish, bartaraf qilish va ularni oldini olish uchun yangi avlod lozim bo'ladi. Shunday ekan har bir inson organizm nima ekanini, o'zligini anglashi va tarbiyani nafaqat tug'ilishdan, ona qornidan (embrional davrdan), balki eng muhimi nikoxga tayyorgarlik qilish davridan (sog'lom tuxum va urug' bo'lishligidan) boshlashlik shart ekanini o'rtaga tashlash

kerak. “Valeologiya asoslari” fanining Respublikamizda joriy qilishlikning asosiy maqsadi ham shundan iboratdir.

Xulosa qilib aytganda avvallari ham, hozirgi davrda ham, odam bolasi-insonlar o'z sog'lig'i va uzoq yashashlik uchun qayg'urib kelganlar. Har bir davlatning, Sog'liqni saqlash vazirliklari (VOZ) hamda BMT-ning “Strategik” va “Taktik” rejalari ham shunga qaratilgan bo'lib, dunyo bo'yicha barcha sarf-xarajatlarni kasalliklarni oldini olish va davolash ishlariga sarf qilib kelinmoqda.

Bizda ham sog'liqni saqlash sohasida asosan kasalliklarni davolash hamda “oldini olish” (profilaktika) masalalariga “Sog'lom turmush tarzi”ga qaratilgan.

Bizning “Strategik” va “taktik” rejalarimiz esa “Sog'lom avlod orzusi” shiori ostida, yuqoridagilarga qo'shimcha sifatida “Sog'lom avlodning vujudga kelishi uchun qayg'urish”dan iborat bo'lib, nafaqat “homila” va “embrion”ning sog'lom bo'lishi, balki odam erkak jinsiy hujayrasi “Spermatazoid”ning hamda ayol jinsiy hujayrasi “Tuxum”ning sog'lom bo'lishi ustida qayg'urishdan, ya'ni “Fundamental valeologiya”dan iboratdir.

Ammo, yangi sog'lom avlodni barpo qilish ustida qayg'urish g'oyasi va mablag'larni ushbu masalaga qaratish ancha chetda qolib kelayotgan edi.

Hozirgi kunda esa, jinsiy ojizlik - impotentsiya, urug'lanishning sifati pasayib borayotgani, xatto avlod qoldirish xususiyatidan maxrum bo'lgan- «steril» bolalarning tug'ilayotganligi, nogiron farzandlarning tug'ilishi va boshqa bir qancha sabablar, hayotga - yangi barpo bo'ladigan avlodga, valeologik yondashishlikni talab etmoqda. Hayot majbur etmoqda. Haqiqatan ham bunday ilmiy asoslangan fikrlarni amalga oshirishga hech qanday shubha qilish mumkin emas.

Ikkinchi kitob birinchi bilan uzviy ravishda bog'langani holda, unda ham tabiatga, olamga - Yaratganning cheksiz mo'jizalaridan ayrimlariga xos bo'lganlariga, ilm-fan va texnika taraqqiyotiga, xadislar allomalar-shoirlarning o'gitlariga va boshqalarga tegishli bo'lgan yangi ma'lumotlar, shuningdek, ta'lim-tarbiya sohasiga oid va nihoyat o'zligini anglash masalalari bayon etilgan. Qisqasi, asosan insonning ruhiy-falsafiy qarashlari, ota-onaga hamda Vatanga muhabbat ruhida, ma'naviyat, ma'rifat va madaniyat nuqtai nazardan ongli ravishda shakllantirishga bag'ishlangan.

Shuning uchun ham mashhur valeolog, akademik, professor G.L.Apanasenkonning **“XXI asr valeologiya asri bo'lib qoladi”** degan fikriga bizlar ham to'liq qo'shilamiz.

Kitobdagi “Kuzatishlar nimani berdi”, “Salomatlik manbai” kabi qismlarida namozning inson organizmiga ham ruhan, ham jismonan odamning sog'lig'iga ijobiy ta'sir etishligini hamda gigienik jihatdan ham ayrim kasalliklarni (jinsiy a'zo, teri kasalligi, skleroz va b.) oldini olishlikning valeologik ahamiyati katta ekanligi, ilmiy asoslab, isbotlab berilgan. Yana qat'iy ta'kidlab o'tmoqchimizki, ba'zan din va ilohiy so'zlar uchragan taqdirda, ularning hech qanday siyosatchilikka, da'vatga dahli-tegishligi yo'q. Bu borada noto'g'ri tahlil qilishlikka hech qanday asos yo'q. Da'vat deb tushungan kishi butunlay yanglishgan bo'ladi.

Shuningdek, kitobda keltirilgan donolar bisotidan xadislar, rivoyatlar, allomalarning o'gitlari, she'rlar va boshqa ibratli so'zlar va boshqalar, shunchaki keltirilgan emas, ularning zaminida olam-olam mazmunlar mavjud. Ularni yaxshilab,

mag'zini chaqib o'qigan odamda, albatta, ruhiy oziqlar paydo bo'ladi. Harqanday inson uchun tarbiyaviy-valeologik ahamiyati beqiyos deb hisoblaymiz.

Kitob iymonli bo'lishga, barcha insonlarni ma'naviyat, ma'rifat va madaniyat jihatdan to'g'ri tarbiyalashga undaydi. Shuningdek, zamonamiz talablariga javob berishda zarvarli DASTURILAMAL bo'ladi degan umiddamiz.

Ushbu kitob Valeologiya fani sohasida Respublikamizda yaratilgan, dastlabki o'zimizga xos bo'lgan qo'llanma bo'lgani uchun, ayrim kamchilik va xatolari uchun Siz kitobxonlardan uzr so'raymiz.

M U N D A R I J A

I QISM.

VALEOLOGIYA FANI HAQIDA

«Valeologiya asoslari» fanining boshlanishi va tarixi.	10
Salomatlikning 3-bosqichli modeli haqida.	11
Valeologiyaning fan ekanligi.	11
Valeologiyaning metodlari (uslublari).	11
Valeologiya nima?	12
Valeologiyaning kelib chiqishiga nimalar sabab bo'ldi?	12
Valeologiya bilan kimlar shug'ullanishi kerak?	13
Valeologiyaning ahloq-odobga, salomatlikka qanday aloqasi bor?	14
Salomatlik deganda nimalarni anglamoq – tushunmoqlik kerak?	
Sog'lom turmush tarzi nima?	
O'zligini anglash va uzoq umr ko'rishlikning negizi	
Rahbar xodimlar va fuqarolar burchlarining valeologik ahamiyati	
Stress nima?	
Stress holatidan qutilish va o'ldini olish uchun nimalarga e'tibor berishlik kerak?	

II QISM.

O'ZLIGINI ANGLASH

O'zligini anglash va ikki dunyo saodatiga yo'l.	15
Yaratganning eng ulug' – Oliy MO''JIZAlari.	16
BIRINCHI MO''JIZA – hujayra haqida.	17
Erkak jinsiy hujayrasi.	20
Ayol jinsiy hujayrasi.	20
Urug'lanish mexanizmi. Egizaklar.	21
IKKINCHI MO''JIZA – Yurak tomirlari tizimi.	25
UCHINCHI MO''JIZA - Nafas olish va chiqarish tizimi.	30
TO'RTINCHI MO''JIZA – Ovqat hazm qilish tizimi.	32
Ikki barmoq ichakda ovqat hazm bo'lishi.	37
Safro haqida.	37
Ichaklarda ovqat hazm bo'lishi.	38
Yo'g'on ichakning faoliyati.	39
Yana hazm a'zolari tizimi haqida. Ovqat hazm bo'lish jarayonlari – mexanizmi.	40
Ovqat hazm qilish tizimining idora qilinishi.	43
Jigar va uning faoliyati.	44
BESHINCHI MO''JIZA – buyraklar haqida.	47
OLTINCHI MO''JIZA – nerv-asab tizimi.	50
ETTINCHI MO''JIZA – endokrin tizim.	54

SAKKIZINChI MO’’JIZA – qon va uning organizmdagi ahamiyati. . .	59
TO’QQIZINChI MO’’JIZA – teri va uning organizm uchun ahamiyati. .	64
Vitaminlar va ularning organizm uchun ahamiyati	66
Gigiena fani, turlari va ahamiyati.	67
Ekologiya, ekologik holat haqida qisqacha ma’lumot.	70

III QISM.

AYRIM KASALLIKLAR HAQIDA QISQACHA MA’LUMOT

Yurak-tomirlar kasalligi «Stenokardiya», «Infarkt», «Insult» kasalligi.	73
.....	
Og’iz bo’shlig’ida uchraydigan kasalliklar.	74
Me’da-ichak yo’llari kasalliklari.	74
Jigar va o’t yo’llari kasalliklari.	75
Yuqumli (infektsion) kasalliklar.	76
Jta havfli yuqumli kasalliklar. «Bakteriologik qurol» nima?	77
Rak kasalligi.	78
Sil (tuberkulyoz) kasalligi.	80
Ayrim yuqumli jinsiy kasalliklar.	81
Teri kasalliklari. Terining o’ziga xos kasalliklari.	81
Terining yiringli kasalliklari.	82
Kasal keltirib chiqaruvchi mikroorganizmlar.	83

IV QISM

IMMUNOLOGIYA FANI VA IMMUNITET

Immunologiya fanining tarixi va ahamiyati.	85
Immunitet va immun tizim a’zolari.	86
Immun tanqisligi kasalligi (OITS)ning kelib chiqish sabablari va rivojlanish mexanizmi.	87
OITSning klinik xususiyatlari va tipik ko’rinishlari.	90

V QISM

YOD TANQISLIGI KASALLIKLARI VA MIKROELEMENTLAR

Yod elementining ochilish tarixi va yod tanqisligi muammolari. . . .	93
Organizmning yod elementiga talabi va manbalari.	94
Organizmda yod etishmasligini aniqlash usullari	95
Yana yod etishmasligi haqida.	96
Qalqonsimon bez va uning faoliyati.	96
Kasallikning rivojlanishi va klinik belgilari. «Tireotoksikoz» va «Bazedov kasalligi».	96

Yod tanqisligining profilaktikasi.	98
Mikroelementlar haqida qisqacha ma'lumot	99

VI QISM

JISMONIY TARBIYA. ChINIQISH. SPORT

Chiniqish organizmni chiniqtirishning nazariy asoslari.	102
Organizmni chiniqtirishning asosiy qoidalari nimalardan iborat? .	102
Sof havoda jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati.	104
Jismoniy tarbiya davrida mayiblik (travma) sodir bo'lsa yordam berishlik. .	104
.....	
Shaxsiy gigienaning ahamiyati.	105
Ertalabki gigienik gimnastikaning ahamiyati.	105
Jismoniy tarbiyaning nafas faoliyatiga ta'siri.	105
Jismoniy mashqlarning salomatlikka, organizm rivojlanishining sifatiga ish qobiliyatiga va qaddi-qomatning rostanishiga ta'siri.	105
Fizkultura va sportning xalqaro ahamiyati.	106

VALEOLOGIYA VA YoSh AVLOD

Maktabgacha bo'lgan bolalarni jismoniy tarbiyalashdagi vositalar. . .	108
Yangi tug'ilgan bolalarga ahamiyat berishlik qanday bo'lishi kerak? . .	109
Maktab yoshgacha bo'lgan bolalarga valeologik tushunchani qo'llash usuli.	110
.....	

VII QISM.

NARKOMANIYA VA UNING PROFILAKTIKASI

Narkomaniyaning kelib chiqish tarixi, tarqalishi va sabablari.	111
Narkomaniyaning guruhlariga bo'linishi (klassifikatsiyasi)	112
Toksikomaniya va politoksikomaniya nima?	113
Giyohvandlik-narkomaniya nima?	114
Narkotik moddalar deb nimalarga aytiladi?	114
Qoradori va boshqa narkotiklarning keltirib chiqaradigan salbiy ta'sirlari. . .	116
.....	
Narkomaniyani-giyohvandlikni oldini olishlik.	116
Klinik belgilari bo'yicha va xavf-xatarli guruhlarini (shaxslarni) tekshirish. .	117
.....	
Giyohvandlikni aniqlash uchun test savollari	117
Narkomaniyaning boshlanishiga sababchi bo'lgan omillar.	118
Narkomaniya va SPIDga qarshi chora-tadbirlarning samarali bo'lishi uchun nimalarga e'tibor berish kerak?	119
Narkomanlarni davolash.	120

Narkotik va psixotrop moddalarga o'rganib – qaram bo'lib qolishlikning profilaktikasi hamda kontseptsiyasi masalalari.	121
--	-----

VIII QISM.
ORTTIRILGAN IMMUN TANQISLIGI
KASALLIGI VA VICH-INFEKTSIYA

Muqaddima va umumiy ma'lumotlar.	123
Tarixdan bir shingil	124
SPID – bu insoniyat uchun baloi-ofat.	125
SPID virusining tarqalishi (epidemiya)ning rivojlanishi.	125
SPID virusi. Virusning hayotiy davri.	127
SPID virusining boshqalarga yuqish va yuqmasligi.	128
Ona va bola muammosi.	130
VICH infektsiyaning laborator diagnostikasi.	130
Klinik ko'rsatma va xavfli guruhlarini VICH-infektsiyaga tekshirish. .	131
Eng muhim ehtiyot choralari.	132
SPID kasalligini davolash mumkinmi.	132
Sog'liqni saqlash xodimlarining vazifalari.	134
Tibbiy xizmat bo'yicha umumiy ko'rsatmalar.	135
SPID oqibatda ahloq, odob va huquq doirasi.	135
OIV (VICH)-infektsiyaning profilaktikasi	136
Xulosa – xotima.	137

IX QISM.
ICHKILIKBOZLIK-ALKOGOLIZMNING ODAM
ORGANIZMI UCHUN ZARARLI OQIBATLARI
(Narkomaniyaning 3-chi guruhi)

Muqaddima va umumiy ma'lumotlar.	139
Tarixdan bir shingil	140
Alkogolning organizmga zararli ta'sirlari.	142
Alkogoldan o'tkir zaharlanish.	145
Surunkali ichkilikbozlik va alkogolizm nima?	148
Alkogolizmning bor-yo'qligini bilish uchun ma'lumotlar.	153
«Abstinent sindrom» nima?	153
«Vernika entsefalopatiyasi».	154
Narkomaniyaning darajalari.	154
Alkogolning organizmdagi metabolizmi (taqdiri).	157
Alkogol iste'mol qilishlikning xomiladorlikka salbiy ta'siri. . .	157
Alkogolizmning homilaga salbiy ta'sir oqibatlari.	159
Jigaringizni asrang.	159
Samagon ishlab chiqarish va ichish jinoyat.	163
Spirt hujayra va protoplazma uchun zahar	163

Nerv hujayralari qaytadan tiklanmaydi.	164
Aroq va rak. Rak oldi kasalliklari.	164
Ichkilikbozlik va travmatizm.	165
Ichkibozlik va immun tizim.	166
Narkomanlarni davolash.	167
Alkogolizmni oldini olish (profilaktikasi).	168
Alkogolizmni davolash.	169
Alkogolizmga qarshi kurash.	170
Donolar bisotidan.	171
Ruhiyat orqali davolash (psixoterapiya).	180

X QISM.
ChEKISHNING ODAM ORGANIZMI UChUN
ZARARLI OQIBATLARI.
(Narkomaniyaning eng og'ir 4-chi guruhi)

Chekish epidemiologiyasi. Tarqalish sabablari.	183
Chekishning cho'ntakka ta'siri.	184
Chekishning odam organizmi uchun zararli oqibatlari.	187
Tamaki nima. Tarkibida nimalar bor?	187
Nerv-asab tizimi va sezgi retseptorlariga ta'siri.	189
Chekishning hazm a'zolari faoliyatiga ta'siri.	190
Yurak-tomirlar tizimiga ta'siri.	191
Nafas tizimi faoliyatiga ta'siri.	192
Endokrin bezlar faoliyati va ko'payish tizimiga ta'siri.	193
Tajribalar-zuluklarda, sichqonlarda, quyonlarda o'tkazilgan tajribalar.	193
.....	
Odamlarda olib borilgan tajriba.	194
Tamakining bola organizmiga salbiy ta'siri.	195
Tamakining odam xarakat faoliyatiga salbiy ta'siri.	196
Sportchilarda ham tajribalar o'tkazilganmi?	196
Tamaki chekishning aqliy mehnatga ta'siri qanday?	196
Tamaki chekishning homiladorlikka ta'siri.	197
Tamaki chekishning homilaga zararli ta'siri.	198
Chekishga qarshi davolash ishlari nimalardan iborat bo'lishi kerak. . .	199
Tamaki chekishga qarshi qanday chora-tadbirlar ko'rilgan.	200

XI QISM.
IBRATLI – YaKUNIY QISM

Odam umrining bosqichlari va tarbiya berishlik	208
Kuzatishlar nimani berdi?	209
Salomatlik manbai	211

Yana salomatlikni saqlash manbalari.	214
Soch oqarmasdan burun	215
Barkamol sog'lom avlod nima?	216
Azizlar, e'tibor bering! Ota-onalarimizning hayotiy o'g'itlari.	218
Farzandginam adashma yo'ldan.	219
Ilm va olimlar maqomi. Ilm aql manbai	221
Ilmning mazmuni va mohiyati	223
Allomalar va xalqimiz bisotidan	224
Uzoq umr ko'rish va huzur-halovat manbai haqida	226
So'nggi so'z o'rnida. Muallifning hayotiy o'g'itlari	228
Valeologik yakuniy xulosalar	229
Foydalanilgan adabiyotlar.	235

I QISM

VALEOLOGIYA FANI HAQIDA

VALEOLOGIYA FANINING BOSHLANISHI VA TARIXI

Gippokrat va Abu Ali ibn Sino o'z davrida kasallik va salomatlikdan boshqa yana o'tish davrini "Uchinchi holat" deb atashgan. I.I.Mechnikov esa Tabiatshunoslik va shifokorlar se'zdida (1889) "Organizmning davolovchi kuchi" haqida so'zlagan.

S.M.Pavlenko (Rostov) va S.F.Oleynik (Lvov) lar salomatlik mexanizmi va unga ta'sir etish usullari haqida gapirishgan, hamda ushbu fikrlar XX asrning 60-yillari oxirida "Sanalogiya" atamasini vujudga keltirishdi. Ammo bunday qarashlar 20 yildan ko'p davr ichida butunlay esdan chiqarildi. N.M.Amosov o'zining "Salomatlik haqida o'ylar" nomli kitobida (1978) "Salomatlikning salmog'i" atamasi ya'ni organizmning zahiradagi kurashuvchi imkoniyati to'g'risidagi fikrni aytdi.

I.I.Brexman (Vladivostok) 1987 yilda "Valeologiyaga muqaddima – salomatlik xaqidagi fan" nomli monografiyasini chop ettirib, valeologiya fanining asoschisi bo'lib qoldi. So'ngra ushbu fanning markazi Kiev bo'ldi va birinchi bo'lib, sport sohasidagi tabobat yo'nalishida shaxsning sog'lig'iga somatik baho berish modelini G.A.Apanasenko tomonidan yaratildi (1985). 1989 yilda birinchi bo'lib, fiziologiya kafedrasida, professor V.P.Kulikov (Barnaul) yaratilgan o'quv qo'llanma asosida ma'ruza o'qidi. 80-nchi yillarning oxirida esa Yu.P.Lisitsin bir necha maqolalari bilan "Sanalogiya" atamasini "tiriltirdi". Ularning mazmuni "Hayot mazmuni"dan iborat edi. 1992 yilda Kievdagi shifokorlar Malakasini oshirish institutida sport meditsinasi va sanalogiya kafedrasini ochilib, kafedra mudiri G.L.Apanasenko bo'lgan va u dunyo bo'yicha birinchi sanalog hisoblangan. G.L.Apanasenko «Valeologiya masalalari» haqida quyidagi fikrlarni bayon etdi.

Akademik I.I.Brexman organizmning tashqi salbiy ta'sirotlarga nisbatan kurashish mexanizmini o'rganib, unda qarshi kurashish xususiyati borligini isbotlab, "adaptatsiya" mavjudligini qayd etdi. U ayrim biologik faol moddalarning sog'lom organizmga ijobiy ta'sir etishi mumkinligini o'rganib, farmakologiya faniga yangi yo'nalish yaratdi va "farmakosanatsiya" (sog'lom kishilar uchun dori-darmon) atamasini asosladi va bu "Valeologiya" faniga ham asos bo'ldi. Sog'liqni saqlash va mustahkamlash uchun asos soldi. Ovqat moddalarini dori-darmonlar va boshqa vositalar bilan boyitish, fikrlari ham yuzaga keldi.

Yuvenal "Sog'lom tanda sog' aql-eng ulug' ne'mat" degan bo'lsa, S.M.Pavlenko va S.F.Oleyniklar "Sanogenoz" (organizmning dinamik, kompleks moslashish mexanizmi) ta'limotini yaratishdi ya'ni favqulodda holatlarga qarshi organizmning kurashishi, o'zini-o'zi tiklashi mexanizmi tushunchasini o'rtaga tashlashdi.

V.P. Kaznacheev fikricha, agarda valeologiyaga ahamiyat berilmas ekan Rossiya aholisi 21-asrning o'rtalariga kelib 2-barobarga kamayishi mumkin degan fikrni aytgan ekan.

SALOMATLIKNING 3-BOSQICHLI MODELI HAQIDA

Qadimdan inson organizmi tuzilishini uch bosqichli piramidaga o'xshatishgan ya'ni: birinchisi-jasad, ruhiyat (psixika) va ma'naviy, aqliy holat (duxovnost)lardan iborat. Jasad deyilganda uning bir butunligi, turg'unligi va boshqarilishi jarayonlarining imkoniyatli ekanligi ya'ni gomeostaz, adaptatsiya, reaktivlilik, chidamlilik, reparatsiya (yangilanish), regeneratsiya (qayta tiklanish), ontogenez va boshqalar. Ikkinchisi – ruhiyat.

Bu o'z ichiga eslash qobiliyati va uning o'ziga xosligi, boshqa ruhiy holatlar-emotsional, intellektual xususiyatlari.Uchinchisi-ahloqiy, ma'naviy holat ya'ni aql-idrok, xissiyotlik darajasi- «Odam» hisoblanadi.

Insonning bunday tuzilishi va funktsional holatini bilishlik valeologiya fanining ob'ekti hisoblanadi.

VALEOLOGIYA NING FAN EKANLIGI

Valeologiya atamasi 80-nchi yillarda I.I.Brexman tomonidan fanga kiritilgan. Evropada “Xelsazm” deb atashgan. Rossiyada “sog'lom odamning -sog'lig'i” deb nomlanib, ko'pgina viloyatlarda majburiy fan sifatida institut va maktablarda o'qitilgan, xatto markazlar ham mavjud bo'lgan. Unda tekshirib, diagnoz qo'yiladi va organizm holatini aniqlab, tegishli tuzatishlar uchun maslahat beriladi.

VALEOLOGIYA NING METODLARI (USLUBLARI)

Odamning sog'liq holati, taraqqiyoti va rivojlanishini ontogenez davrida tekshirishda turli xil usullardan foydalaniladi. Jumladan, genetik, biokimyoviy, biofizikaviy, fiziologik, morfologik, psixologik, sotsial va boshqa usullardan foydalaniladi.

Valeologik tekshirishda uning ob'ekti odam bo'lgani uchun stress, sezgirlik, kasallikdan oldingi davr, sinergizm, antogonizm, rekombinatsiya, psixologik holat kabilardan foydalanib tegishli xulosaga kelinadi.

Zerkalo nedeli gazetasida (1999), Vladimir Maevskiy «Doktor Apanasenkonning retsepti» nomi bilan quyidagi fikrlarni bayon etadi.

Hayotdagi ayrim xatoliklarning mavjudligi, yadroviy vahimalar, madaniy va boshqa taraqqiyot, ekologik xavf-xatarli sotsial holatlar uning sog'ligiga putur etkazishi, o'lim sodir bo'lishiga olib kelishi mumkin. Masalan, VOZ ma'lumotlariga ko'ra 1992 yildan 2000yilgacha bo'lgan davrda planeta bo'yicha rak kasalliklari 80%ga ortishi mumkin. Diabet kasalligi har 10-12 yilda 2 marta ko'paymoqda. «Surunkali bronxit» kasalligi 20%ni tashkil qiladi. Ukrainada atigi 37% erkaklarga faol spermatazoidga ega! AQShda 3% yangi tug'ilgan bolalar “steril holda ya'ni kelguvsida “avlod qoldirmaslik” holatiga ega.

Bularning hammasi insoniyat inqiroziga olib keladi, lekin ayrim holatlarda ko'payish bo'lsa ham, ularning sifat darajasi yil sayin yomonlashadi.

Tug'ilgan balalarning 90% har hil kamchiliklar (organik poroklar) bilan tug'ilmoqda, 10%-ti esa sog'lig'ini yaxshilash uchun ming-minglab dollarlarni talab etadi.

Ilgarilari insoniyat boshqacha tashqi muhit va holatlarda yashagan. Tabiat borgan sari o'zgarmoqda. Biologik organizmda o'z-o'zini boshqara olish mexanizmi mavjud. Agarda u o'zgarsa turli xil noxushliklar, kasalliklar kelib chiqishi mumkin. Shuning uchun ham, masalan, taraqqiy etgan mamlakatlarda – AQShda, Frantsiyada nafaqat eski kasalliklar (tuberkulyoz, malyariya – bezgak, va b.) qayta tiklanmoqda, xatto ayrim odamlarda kasalliklar «buketi – dastasi» paydo bo'lmoqda. Odatiy meditsinaning esa ularga ko'plab dori-darmon vositalari bilan ham kuchi etmay qolmoqda.

Bunday ortodoksal (bir qolipdagi) sog'liqni saqlash tizimining mavjudligi Ukrainada valeologiya fanining barpo bo'lishiga sababchi bo'ldi va uning vazifasi organizmning o'zini-o'zi boshqara olish mexanizmini mustahkamlashdan iboratdir, degan fikr bo'ldi.

Shuning uchun ham, Ukrainada jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat berilib, bu sohada Ovro'padan o'n yil oldinga o'tib oldi va endagi shior «Valeologiya dlya vsex» bo'lib qoldi.

FANNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Valeologiya fanining maqsadi keng, vazifalari esa serqirrali. Uning mazmuni va muammolari anchagina bo'lib, ular haqida fikrlash va tasavur qilish uchun adabiyotlar bilan tanishish, ayniqsa ushbu kitob o'qib chiqib tegishli xulosalarga kelishlik faqat foydali. Shuning uchun har bir inson ushbu fanning mazmun-mohiyatini keng ma'noda yaxshi tushunishligi kerak degan umiddamiz.

Valeologiya fanining maqsadi va vazifalari haqida O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining pedagog-olimlari Safarova D.D., Shokirjonova K.T., Abduraxmonova N.K.lar quyidagi fikrlarni bayon etdilar:

Fanning maqsadi: a) Valeologiya – odamning individual salomatligi haqidagi fan bo'lib, odam organizmini tashkil etuvchi tizimlar, a'zolar, to'qimalar va hujayralarida kasallik hamda salomatlik holatlari uchun xos bo'lgan ko'rsatkichlarni o'rgatadi va u odamni salomatligini saqlash, kasallikni oldini olish yo'llarini, aynan sog'liqni saqlashda jismoniy tarbiya vositalari va usullarining ta'siri, uni ahamiyatini o'rgatuvchi fandir.

b) Valeologiya – fanlararo, integrativ fan sifatida, tibbiyot fanlari, anatomiya, genetika, jismoniy tarbiya nazariyasi, ekologiya, pedagogika, psixologiya fanlarining dalillari asosida vujudga kelganligi va hozirgi kunda faol profilaktik hamda ilmiy-pedagogik yo'nalishga ega ekanligi ko'rsatiladi.

Fanning asosiy vazifalari: 1. Valeologiya fani o'quv darsligi sifatida, odamning sog'ligini saqlashda individual taraqqiyotning bosqichlari uchun o'ziga xos bo'lgan xususiyatlarini hisobga olgan holda maktabgacha, maktab, vuzlar, o'rta yosh, keksayish va keksalik davrlarni o'z ichiga qamrab oladi.

2. Valeologiya ilm-fan sifatida nazariy va amaliy valeologiyaga bo'linib, kengayishi ko'rsatiladi. Nazariy valeologiya tibbiy-biologik, psixologik, ijtimoiy fanlarning bilimlariga asoslanib, sog'liqni saqlashda yoshga qarab o'zgarishlarni, oilaviy va kasbiy yo'nalishlar muammolarini hal etishni vazifa qilib olgan.

3. Amaliy valeologiyaning diagnostika va xususiy amaliy valeologiyaga ajralishi ta'riflanadi. Tashxisiy (diagnostik) valeologiya – sog'liqni baholashda miqdoriy o'lchovlarni o'tkazilishi hamda ular asosida tavsiyanomalar berilishi va sog'liqni oldindan da'vat qilabilish muammolari echiladi. Sog'lomlashtirish vositalari va texnologiyalardan foydalanishi xususiy amaliy valeologiyaning asosiy vazifalari ekanligi ko'rsatiladi.

VALEOLOGIYA NIMA? Valeologiya lotincha “Valeo” so'zidan olingan bo'lib, “Assalomu alayko'm” (zdravstvuyte) “sog' bo'ling” degan ma'noni anglatadi. Ya'ni “salomatlik xaqidagi” fandir. Ammo bu meditsina emas. U fiziologiya, biologiya, pedagogika, ekologiya, meditsina, genetika va boshqalarga bog'liq holda kelib chiqqan integrativ fandir.

Valeologiyaning *meditsinadan farqi*, meditsina-davolaydi, valeologiya esa hali klinik belgilari kelib chiqmasdan oldingi organizmda bo'layotgan, kasal keltirib chiqarmoqchi bo'lgan omillarga (bakteriya va b.) qarshi kurashayotgan organizm holatini aniqlaydi, uning vazifasi ham shundan iborat. Natijada kasallik ro'yobga chiqmaydi. Shuning uchun ham olimlar tomonidan valeologiyani «**salomatlikni saqlash va rivojlantirish xaqidagi fan**» deb tariflanadi.

Valeologiya profilaktika ham emas, akademik V.Kaznacheev (kosmik antropolog-valeolog olim) ta'biri bo'yicha, sog'ayishni organizm faoliyatini kuchaytirish uchun o'ziga qo'yib berish, *unga yordamlashish* (patologiyani aniqlash tufayli) haqidagi fandir, degan fikrni bayon etgan.

Xulosa qilib aytganda valeologiya – bu yangi bo'lg'usi sog'lom baquvvat, mukammal, imyonli avlodni bunyod etish uchun qayg'urish hamda mavjud odam organizmining tabiiy salohiyatini (imkoniyatini) nafaqat saqlash, balki oshirish va barakali umr ko'rishga ko'maklashish demakdir.

VALEOLOGIYA'NING KELIB CHIQISHIGA NIMALAR SABAB BO'LDI? Valeologiyaning kelib chiqishiga quyidagi salbiy omillar-holatlar sabab bo'lgan. (asosan sobiq Ittifoq nazarda tutilgan):

1. Bolalar soni hamda ishlash qobiliyatiga ega bo'lgan insonlarning kamayishi.
2. Depressiya (tushkunlikka tushish, bo'shashish) jarayonlarining paydo bo'lishi-genetik kamchiliklar, immun holatning susayishi.
3. Alkalkogolizm, toksikomaniya, narkomaniya va boshqalarning ko'payishi, tarqalishi.
4. OITS (SPID) va OIV (VICH)-infektsiyaning paydo bo'lishi va tarqalishi.
5. Rak, tuberkulyoz, diabet, jinsiy a'zo kasalliklari va boshqalarning ko'payishi.
6. Organizmda yod elementi taqsimligi.
7. Temir va boshqa mikroelementlarning organizmda etishmasligi.
8. Jinsiy ojizlik (impotentsiya), xatto jinsiy jihatdan ojiz «steril» holda tug'ilayotgan bolalarning paydo bo'layotganligi.
9. O'lim holatlarining ko'payishi.
10. Qotillikning rivojlanishi va boshqa bir qancha salbiy omillarning ko'payib borishi.
11. Ekologik xolatlarning yomonlashishiga va ularning inson organizmiga putur etkazayotganligi va boshqalar.

Demak, inson sog'ligini, saqlash, o'lim holatlarini kamaytirish uchun meditsina va profilaktikaning o'zi etarli bo'lmay qoldi. Endi boshqa strategik reja tuzish, yangicha fanlar haqida o'ylash va tegishli metodlarni ishlab chiqishlar kerak bo'lib qoldi.

Boshqa davlatlarda ushbu sohada ahvol qanday?

Aytish mumkinki, boshqa davlatlarda ham ahvol shunday. Shuning uchun, masalan; AQSh, Kanada, Yaponiyada «Sihat-salomatlikni saqlash usuli», Finlyandiyada – «Sog'liqni saqlash odatlari usulini shakllantirish», Avstraliyada – «Bo'sh vaqtni samarali (ratsional) o'tkazishni o'rganish», Rossiya, Belorussiya, Ukraina, Qozog'istonda-«Valeologiya», «Hayotni ehtiyotlash» va shu kabi ta'limotlar joriy etilgan. Demak, bularning hammasini «Valeologiya fani» desa bo'ladi.

VALEOLOGIYA BILAN KIMLAR SHUG'ULLANISHI KERAK?

Achinarlisi, shuki, valeologiya bilan hozirgi kunda ushbu fanni o'qitish faqatgina fizikultura va biologiya fanlari o'qituvchilariga yuklanmoqda. Bunday yo'nalish bilan fizika, adabiyot, matematika, kimyo va boshqa fan o'qituvchilari shug'ullanmaydilar. Bu mutlaqo noto'g'ri.

Valeologiya kontseptsiyasi sohasi bilan dunyoga mashhur bo'lgan olim-ulamolar pedagog-valeolog sifatida faoliyat ko'rsatganlar: Pifagor, Suqrot, Platon, Diogen, Abu Ali ibn Sino, Leonardo da Vinchi, Bekon, Campanella, Kant, Lomonosov, V.Bextarov, Mechnikov, Pavlov, Vernadskiy, Bogomolts, Suxomlinskiy, Amosov, Kaznacheev, Tel, Kuraeva, Muravov va boshqa juda ko'plab olim-ulamolar shug'ullanganlar. Shuningdek akusher-ginekologlar chaqaloqni har tomonlama tarbiyalaganlar, ushbu soha-valeologiya haqida Qadimiy Egipet papiruslari, Kiev Rusi adabiyot-tarix sahifalarida bayon etilgan.

Xulosa shuki, demak valeologiya fani bilan shug'ullanish hozirgi zamonda hamma-barchaning ishi bo'lib qolmog'i darkor.

Mashhur valeolog, professor G.L.Apanasenkonining qayd etishicha: “Insoniyat protivoepidemik inqilob” bo’sag’asida turipti. Ya’ni hayotiy tizimning – odamzotning sog’lig’ini mustaxkamlash hamda organizmning o’z-o’zini boshqarish mexanizmini muvofiqlashtirish – yaratishdan iborat. Shuningdek, valeologiya fanining nazariy va amaliy yutuqlarini-valeologiyaning yangi «strategisiya»ga asos solishdan iboratdir. Shunday ekan **XXI asr valeologiya asri** bo’lib qoladi.

VALEOLOGIYANING AHLOQ-ODOBGA, SALOMATLIKKA QANDAY ALOQASI BOR?

Ma’lumki, inson tabiatning eng buyuk in’omi, biologik holat, jamiyatning va biosferaning bir qismi. Shunday ekan uning jismonan, ruhan, ahloqiy xususiyatlari ham teng xuquqli qadriyatlarga ega. Demak, valeologiya tushunchasini, mohiyatini tushuntirish, uning aql-idrokini boyitish, tarbiyalash eng muhim narsa hisoblanadi. Shuning uchun jamiyat inson salomatligini saqlash, odamzotni saqlash va ularning ko’payishini rivojlantirish kabi muhim masalalar valeologiya faniga yuklandi.

III ming yillik katta shov-shuvlarga ega bo’lgan olamshumul ilmiy yangiliklar yaratish, hamda yangi fanlarning paydo bo’lish asri bo’lib qolishi kutilmoqda. Ammo dunyo olimlarini qiziqtirayotgan narsa (kosmik soha, gen injeneriyasi, klonlashtirish)lar kimlarni qo’liga tushadi. Bunga xech kim kafolat beraolmaydi. Bu xaqda Vernadskiy, Saxarov, Stiven, Xoking kabilar ogohlantirganlar.

Shunday ekan, xozirgi kunda Rossiya, SNG davlatlari va boshqa ayrim mamlakatlardagi ahloq-odob, ma’naviyat, ma’rifat, tashviqot-targ’ibot ishlari qanday yo’lga qo’yilmoqda. Ming afsuski ta’lim-tarbiya, ma’naviyat sohasidagi turli xildagi “yulduzlar” orqali kino, teatr, diskoteka, televizorlar, seksni propaganda qilish, parnografiya orqali bo’layotgan ko’rsatuvlardagi ahloqsizlik, madaniyatsizlik, “ruhiy xastaliklar”dan iborat bo’lganlarni tobora-rivojlanib borayotgani ko’pchilikni ranjitmoqda. Kelgusida jamiyatni nimalar kutmoqda?

Nachora! Vaqt ko’rsatadi.

Vaholanki, aksincha, hozirgi kunda, yuqoridagalarga qarama-qarshi bo’lgan, yoshlarni, odamzotni jismoniy, ruhiy, ma’naviy, ma’rifiy, poklik, iymonli bo’lishlikka undagan va undaydigan, Gippokrat, Abu Ali ibn Sino, Pushkin, Kant, Mechnikov, Pavlov, Suxomlinskiy, Amosov, Kaznacheev, Afanasenko va boshqalarning **valeologik fikrlarini** o’qib-o’rganish vaqti keldi-ku?!

Shunday ekan salomatlik, «Sog’lom turmush tarzi» va uning programmasi, o’zligini anglashning ahamiyati, rahbar xodimlar bilan fuqarolarning o’zaro munosabati, «Stress» xolati va uning profilaktikasi kabi masalalar haqida to’xtalib o’tamiz.

**Calomatlik deganda nimalarni
anglamoqlik – tushunmoqlik lozim?**

Salomatlik so'zi – bu kengqamrovli, ko'pqirrali, o'z ichiga inson va uning organizmiga tegishli bo'lgan ruhiy va jismoniy holatlarni, o'zaro bog'liq va bir butun bo'lgan juda ko'p masalalarni o'z ichiga oladi.

Salomatlik – nafaqat har bir insonning – odamning o'zi uchun, balki butun jamiyatning bebaho boyligidir.

Biz o'zimizga yaqin va qadrli kishilarimiz bilan uchrashganimizda ham, xayrlashayotganimizda ham o'zaro bir-birimizga eng yaxshi va mustahkam salomatlik tilaymiz. Chunki salomatlik inson uchun bebaho va baxtli hayoti garovining asosiy shart-sharoiti hisoblanadi. Shuningdek, inson o'z salomatligi tufayli oldiga qo'ygan hayotiy maqsad va rejalarini amalga oshiradi va kerak bo'lsa har qanday qiyinchiliklarni engadi. Inson yaxshi va mustahkam salomatligi tufayli aql-idrok bilan o'z salomatligiga erishgan va uni mustahkam saqlagan odamgina o'zining faol xatti-harakati, hayoti va uzoq umr ko'rishligiga asos solgan bo'ladi – ta'minlaydi ham.

Salomatlik – baxtli hayotning negizi-asosi va mezonidir.

Salomatlikni saqlash – bu ilm fan degan kishi hech qachon yanglishmaydi, chunki bu fan keng ma'nodagi masalalar haqidagi eng mohiyatli-ahamiyatli ilmlarni o'z ichiga oladi.

Shuning uchun ham Amerika Qo'shma Shtatlarining «Healthy people» («Milliy salomatlik») dasturida jamiyat salomatligi sharoitlarini yaxshilash va uni tashkil qilishning uch asosiy negizi ko'rsatib o'tilgan:

1. Sihat-salomatlikni ta'minlash («helthy promotion»)
2. Sihat-salomatlikni himoya qilish («health protection»)
3. Profilaktik va tibbiy xizmat («preventive services»)

Aytish joizki, yashash sharoitining yaxshiligi yoki uning oliy darajada ekanligi uning sog'ligini belgilamaydi, chunki u uning atrof-muhit bilan o'zaro munosabatining ko'rsatkichi – holati hisoblanadi. Shuning uchun ham inson barcha xatti-harakatlarini, tashqi muhit bilan bog'liq holda o'zining sog'lig'iga-salomatligiga qaratib yashashi va barcha ta'sirotlarni bo'ysundiraolishi kerak. Xulosa shuki, har bir shaxs – inson uchun eng **birinchi mezon** «sog'liq» bo'lishi, so'ngra odam o'z imkoniyatiga qarab oldiga qo'ygan ichki va tashqi masalalarni to'g'ri tahlil qilgan hamda ularni bajarish mumkin ekanligini aniqlagan holda shaxsiy dasturiga ega bo'lmog'i lozim. Shundagina u barcha maqsadlarini valeologik asosda bajargan bo'ladi.

Inson sog'ligining asosida uning ma'naviy sog'ligi yotadi. Industrial ishlab chiqarishning taraqqiyotida, uni baholashda odam ma'naviy boyligining ahamiyati ham katta bo'lib, ma'naviy sog'lomlik sotsial progress va iqtisodiy taraqqiyotning muhim quroli hamdir. Shuning uchun taraqqiy etgan davlatlarda sog'liqni saqlashga ajratadigan mablag'lari ham yuqori darajada bo'ladi. Shunday ekan sog'liqni saqlash uchun ajratiladigan mablag'lar ham, albatta o'zini bir necha barobar qilib oqlaydi. Ko'pchilik davlatlarda hatto birinchi galda Dunyo Sog'liqni Saqlash tashkilotining sog'liqning ahamiyatiga e'tibor berib sotsial-iqtisodiy mezon sifatida qarashligi ham katta ahamiyatga ega. Ammo ayrim davlatlarda sog'liqni saqlash uchun sarflanadigan mablag'lar asosan klinik meditsina va profilaktik meditsinaga sarflanishi ko'zda

tutilgan, vaholanki aslida sog'lom odamlarning sog'lig'ini saqlash va uni mustahkamlashga qaratilgan bo'lishi kerak.

Shunday bo'lgan taqdirda – inson ma'naviy boy, jismonan baquvvat bo'lsa, shundagina u ham o'ziga, ham davlatga boylik keltiradi. Jamiyat – davlat sotsial-iqtisodiy mustahkamlanadi va aksincha qaysi jamiyatda – davlatda kasallik varaqasi («byulleten») ko'p bo'lar ekan albatta uning salbiy tomoni darajasi ham ko'p bo'ladi. Shuning uchun bunday masalalarga avvalo har bir insonning o'zi katta ahamiyat berishi kerak. Afsuski, ba'zi bir kimsalar oddiy – ilmiy asoslangan «sog'lom turmush tarzi»ga amal qilmaydilar, uning chuqur mazmuniga ahamiyat bermaydilar. Natijada kamharakatlilik (gipodinamiya) tuzog'iga ilinadilar (1), tez qariydilar (2), boshqalar ko'plab ovqatlanish hisobiga semirib ketadilar (3), qon-tomirlar skleroziga uchraydilar (4), ayrimlar diabet kasaliga muhtalo bo'ladilar (5), dam olish nimaligini tushunmaydilar (6), hayotiy va ishlab chiqarishlardagi me'yorlarni unutadilar (7), doimo ortiqcha xatti-harakatlar bilan yashaydilar (8), nevroz kasalligiga uchraydilar (9), uyqusizlikka duchor bo'ladilar (10), ayrim kimsalar esa yanada og'ir-mushkul, oxiri-voy va baloi-ofat yo'lga o'z ixtiyorlari bilan, bilib-bilmasdan qadam qo'yadilar. Bu narkomaniya (morfinizm, toksikomaniya, ichkilikbozlik – alkogolizm, chekish) dir.

Oqibatda bularning hammasi turli xil kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi va albatta natijada umrning qisqarishiga olib keladi.

«Salomatlik» so'zi avvallari «bir butunlik» degan ma'noni bergan. Ruhan sog'lom odam o'zini («Men mazmunida») anglashlikka harakat qilib jismonan, ruhan, emotsional (kayfiy), ma'naviy jihatlar bo'yicha saqlanishga intilgan. Shuning uchun ham bunday kishilar bularning ahamiyatli ekanligiga katta e'tibor berib yashashni nazorat qilabilganlar va ular odamlarga yordam qo'lini cho'zganlar – sahovatli bo'lganlar, va bunday xususiyatga ega bo'lganlari uchun o'zlari ham xalqning hamda davlatning nazariga sazovor bo'lganlar.

Demak, ma'naviy va ruhiy salomatlik – bu har bir shaxsning (individual) salomatligining tarkibiy qismi bo'lib, bir-biri bilan bog'liqdir. Shuning uchun ham Dunyo Sog'liqni saqlash tashkilotining ustavida «salomatlik» - bu kasallik va jismoniy kamchiliklarning yo'qligi emas, balki keng ma'nodagi jismoniy, ruhiy, jamoatning tinch va xotirjam salomatligidir, deb qayd etilgan.

Shuningdek, insonning salomatligi uning sog'lom aql-idroki, odamlar bilan munosabati, atrof-muhitdagi narsa va hodisalar, jamoatchilik orasidagi mavqei, har bir holatlarga to'g'ri munosabatda bo'lishligi va ularni to'g'ri hal etabilishligi, kelguvsini ko'rabilishligi, o'zini tutabilishligi, xohishi va boshqalarga bog'liq. Bularni har bir kimsa esdan chiqarmasligi uning hayotga valeologik qarashining mezoni hisoblanadi.

«Sog'lom turmush tarzi» nima?

«Sog'lom turmush tarzi» deganda quyidagilarni eslatib o'tish joiz. Ya'ni:

1. Avvalo har bir shaxs o'zining «**kun tartibi rejasi**»ga ega bo'lishi kerak: bir kecha-kunduzlik bioritmni hisobga olgan holda o'z mehnat qobiliyatini tartibga solish, dam olish va uxlashliklarni to'g'ri tashkil qilabilishligi;

2. **Harakat faolligi** nazorat qilabilishligi: Sportning o'zi tanlagan holda ayrimlari bilan muntazam ravishda shug'ullanishlik, ochiq va sof havoda o'z me'yoridagi qadamlar bilan yurishlik, chopishlik, ritmik va doimiy gimnastika bilan shug'ullanishlik;

3. Aql-idrok bilan **tanani-badanni chiniqtirishlik**, suv, havo, issiq-sovuq holatlarga organizmni chiniqtirishlik-o'rgatishlik.

4. Suyak-muskul tizimlarni muntazam va me'yoriy harakatlar bilan **bardam-baquvvatlashtirishlik** («Avtogennaya trenirovka qiyomiga etkazib mashq qilabilishlik»).

5. Ruhan va ma'naviy jihatdan o'zini-o'zi **to'g'ri nazorat qilishligi**, har qanday holatlarda o'zini to'xtata bilishligi.

6. Qo'zg'algan asab tizimini (nevroz holatni) o'z aql-zakovatini ishga solishlik bilan **normal holga** keltirabilishlik.

7. Yana eng muhimlaridan biri ratsional – aql idrok bilan, tartibli, maqsadga muvofiq, sifatli, to'g'ri, oqilona ravishda **ovqatlanishlikdir**.

8. Va boshqa, hayot-faoliyatdan kelib chiqqan holda, turli xil omillardan to'g'ri foydalanishlik.

Yuqorida qayd etilganlarning – rejalarning yuqori samaradorligini ta'minlashning asosiy negizi, ulardan **kompleks holda** (uzviylik) foydalanishlik ekanligini esdan chiqarmaslik lozim. Mustahkam sog'liqning garovi ham shundadir.

Bularning hammasi organizmning jismonan, ruhan, emotsional (yaxshi kayfiyat), intellektual (aql-idrok), mustahkam sog'lom bo'lishligini ta'minlashlikning garovidir. Amerikaliklarning ta'biri bilan ayt ganda «Living with health» («Sog'lom yashamoqlik») ekan. Buning uchun har bir odam o'z turmush tarzidan kelib chiqib, shaxsiy kun tartibiga ega bo'lishligi va ayniqsa ovqatlanishga katta e'tibor berishligi kerak.

OVQATLANISH

Ovqatlanish deganda nimalarni tushunish kerak?

Ovqatlanish – bu organizm hujayra va to'qimalarning hosil bo'lishi, qayta tiklanishi hamda ular tomonidan sarflangan energiyaning o'rnini to'latish uchun kerak bo'ladigan moddalarni qabul qilinishidir.

Ovqatlanish tufayli organizm tashqi muhit bilan bog'lanadi, chunki ovqatlanish organizmdagi moddalar almashinuvi jarayonini ta'minlovchi vosita hisoblanadi. Shuning uchun etarli darajada ovqatlanmaslik yoki ortiqcha ovqatlanishlar moddalar almashinuvini izdan chiqaradi.

Organizm o'sish va rivojlanish uchun kerakli energiyaning, biokimyoviy reaksiyalar tufayli, yog'lar, karbonsuvlar, oqsillar va boshqa moddalardan oladi.

Ratsional (oqilona, to'g'ri) ovqatlanishlik natijasida odam o'z ish qobiliyatini tiklaydi, kasalliklarni oldini oladi, xastalikdan tezda forih bo'ladi, umuman **o'z sog'lig'ini saqlaydi**.

Ovqatlanish ovqat moddalarining ta'mi mazasi, tashqi ko'rinishi, xidi va atrof muhitdagi holatlar ham kishining kayfiyatiga xamda hazm jarayonini yaxshilanishi yoki susayishiga ta'sir etadi.

Ilmiy izlanishlar shuni ko'rsatadiki organizmning normal hayot kechirishida iste'mol qilinadigan ovqat moddalarining sifati, ularning bir-biriga nisbati energetik quvvatlarini kompleks holda xisobga olishlikning ahamiyati katta ekan. Shuningdek, agarda odam butunlay och qolsa organizm vaqtincha yashar va bunda u o'z ichki zahirasi hisobiga yashashligi eksperimentlarda tasdiqlangan. Bunday ovqatlanishni **endogen** (ichki) ovqatlanish deyiladi.

Ovqat moddalarining bir kecha-kunduzlik zahirasi – quvvati odamning yoshi, jinsi, mehnat faoliyati (ish turlari) va uning turmush tarziga ko'ra taxminan 1700-5000 kkal va undan ortiq bo'lishi mumkin.

Ovqat moddalarining turlariga qarab oqsillar, yog'lar, karbonsuvlar va boshqalar tafovut etiladi.

OQSILLAR. Odam tanasining 20% va hujayralarning quruq qismi oqsillardan iborat. Shuning uchun ularni kundalik ovqat vositalari orqali qabul qilish lozim.

Ma'lumki, oqsillar aminokislotalardan tashkil topadi. 20 va undan ortiq aminokislotalardan 10 tasi almashtirib bo'lmaydigan ("nezamenimie") hisoblanadi. Masalan: Triptofan, lizin, metionin, leytsin, izoleytsin, valin, fenilalanin, treonin, gistidin, arginin. Gistidin va arginin faqat bolalarda chaqaloqlarda almashtirib bo'lmaydigan hisoblanadi.

Oqsillar o'zining biologik qiymati bilan bir-biridan farq qiladi va u almashtirib bo'lmaydiganlarning borligi, o'zaro nisbati hazm bo'lishligi kabilar bilan ajraladi. Masalan, sut, tuxum, go'sht, jigarlardagisi (almashtirib bo'lmaydiganlarning ko'pchiligi) kabilar me'da-ichaklarda deyarli 97% yaxshi hazm bo'ladi.

O'simliklardagisi kamroq – 83-85% hazm bo'ladi. Chunki ularda ballast moddalar mavjud. No'xot, loviyada 24-45%, pista, yong'oqda 20% oqsil bor; ayrim loviya, guruch va javdari bug'doydagi oqsillar hayvonotdagilarga yaqinroq hisoblanadi.

Oqsillarga bo'lgan talab jins, yosh, bajariladigan ishlarning turi, irqiy xususiyat va yashayotgan o'lkalariga qarab har xil bo'ladi. Masalan, bizlarda tinch holatdagi odamlar uchun norma har bir kilogramm massasi uchun 1 grammdan kamroq bo'lsa, bolalar va og'ir ish bajaruvchilar uchun 1,5-4 g/kg hisoblanadi.

KARBONSUVLAR. Ovqat moddalir tarkibida monosaxaridlar (glyukoza, fruktoza), oligosaxaridlar (saxaroza, lektoza), polisaxaridlar (kraxmal, glikogen, kletchatka, pektinlar) bor. Ular odam uchun asosiy energetik manba hisoblanadi. Oksidlanganida organizmda 1 gr.dan 4,4 kkal hosil bo'ladi.

Ovqat moddalari kaloriyasi bo'yicha 60% atrofida bo'lishi kerak. O'simliklardagi hazm bo'lmaydigan tsellyulozaning ahamiyati katta. U yo'g'on ichakda xolesterinning chiqib ketishini ta'minlaydi, zaxarli moddalarni o'ziga singdirib oladi (adsorbtsiya), perestaltikani yaxshilaydi. Kattalar uchun ballast moddalarga talab 25 g/sutka hisoblanadi.

YOG'LAR. Yog'lar glitserin va yuqori moy kislotalarining efiri hisoblanadi. Ular 2 ga bo'linadi – to'yingan va to'yinmagan yog' kislotalari. To'yingan yog' kislotalari hayvonot mahsulotlarida (50%), o'simliklarda esa suyuq yog'larda bo'ladi, ayniqsa pista, jo'hori, zig'ir, zaytunda ko'plab uchraydi (80-90%).

Odam organizmida normada 20%, ayrim yog' almashinuvi buzilganda 50%gacha ko'payadi.

Yog' va yog'simon moddalar hujara membranasi, nerv tolalari qobig'i, tarkibida bo'ladi va yog' kislotalar, gormonlar, vitaminlarning sintezlanishida qatnashadi. Organizmda yog'larning, to'planishi energetik zaxira xisoblanadi. Yog'lar oksidlanganida oqsillar va karbonsuvlarga nisbatan 2 barobar ko'p energiya hosil bo'ladi (9 kkal). Katta kishilar uchun bir kecha-kunduz 80-100 grammacha yog' iste'mol qilishlik tavsiya etiladi va u 30-35% energiyani ta'minlaydi.

Yuqori molekulali to'yinmagan yog' kislotalari aterosklerozni oldini oladi, organizmni yuqumli kasalliklariga qarshiligini oshiradi.

Yog'larning ovqatlilik qiymati tarkibida to'yinmagan yog' kislotalari, A, E, D vitaminlarini borligi, hazm bo'lishligi va so'rilishini aniqlashlik bilan baholanadi. Yog'larning erishlik nuqtasi organizm xaroratidan past bo'lsa yaxshi hazm bo'ladi (97-98%). Organizmga ovqat moddalari bilan sterinlar, fosfolipidlar, yog'da eruvchan vitaminlar kiradi. Sterinlar ichida xolesterinning ahamiyati ham katta.

VITAMINLAR. Hozirgi kunda vitaminlarning soni 20dan ortiq hisoblanadi. Ular 2 guruhga bo'linadi.: suvda eriydigan vitaminlar (V, R, RR, S, I) va yog'da eriydigan vitaminlar (A, D, E, K). Bular haqida ushbu kitobda etarli darajada ma'lumotlar berilgan.

SOG'LOM TURMUSH TARZINING PROGRAMMASI

Sog'lom bo'lishlik va sog'lom turmush tarziga erishishlik uchun quyidagi masalalarga amal qilmoqlik lozim. Jumladan:

1. Xarakat faolligini maqsadga muvofiq ravishda, imkoniyat darajasida bajarishlik.
2. Chiniqishlik. Bunda organizmning kasalliklarga va tashqi noqulay salbiy ta'sirlarga va tashqi noqulay holatlarga qarshi organizm quvvatini oshiriladi.
3. Ratsional – aql idrok bilan ovqatlanishni tashkil qilgan (to'la quvvatli, barchasini o'z ichiga olgan) holda.
4. Mehnat qilish va dam olishni tartibga solga holda tashkil qilishlik.
5. Ekologik holatlarni to'g'ri anglagan holda yashashni uyushtirish.
6. Emotsional hamda ruhiy chidamlilik bilan yashash.
7. Turli xil zararli odatlarga barham berishlik (chekish, ichish, narkotiklar qabul qilish va boshqalar).
8. Shaxvoniy-jinsiy xulq atvorni tartibga solish.
9. Sog'lom turmush tarzini iloji boricha tug'ilgan davrdan boshlashlik. Bu narsa sog'lom bo'lishlik va uzoq umr ko'rishga asos bo'lib xizmat qiladi .

Va boshqalar ...

Yuqoridagilarga kompleks holda yondoshishlik ushbu maqsadga erishishlikning garovi hisoblanadi.

O'ZLIGINI ANGLASH VA UZOQ UMR KO'RISHLIKNING NEGIZI

Ma'lumki, odam organizmi bir qancha tizimlardan tashkil topgan: nerv-asab tizimi, endokrin bezlar tizimi, yurak-tomirlar, nafas, ovkat hazm qilish, siydik-tanosil, ko'rish, eshitish, immun va boshqa tizimlar (sistemalar)dan tashkil topgan.

Tizimlar esa a'zolar (organlar), hujayra va to'kimalardan iborat. Ular hammavaqt bir-birlari bilan chambarchas-uzviy bog'langan bo'lib, har qanday faoliyatlar kelishilgan holda bajariladi.

Bunday o'ta murakkab, mo'jizalarning mo'jizasi bo'lmish odam organizmining boshqarilishi ham murakkab hisoblanadi. Boshqarilishi avvalo nerv-asab tizimi, so'ngra endokrin tizim (ichki sekretsia bezlari tizimi) unga yordam beradi. Immun tizimning ahamiyati ham katta bo'lib, u organizmni tashqi va ichki salbiy ta'sirotlardan himoya qiladi.

Nerv-asab tizimi. Anatomik va gistologik jihatdan nerv-asab tizimi markaziy va periferik qismga bo'linadi. **Markaziy qism** o'ng va chap bosh miya yarimsharlaridan iborat bo'lib, ularning usti bosh miyaning po'stloq qismi bilan qoplangan. Ko'rinishi jihatidan kulrang modda deyiladi. Qalinligi bir santimetrga bormaydi va etti qavatdan iborat. Har bir qavat o'ziga xos hujayra va to'kimalardan tashkil topgan bo'lib, o'ziga xos vazifalarni bajaradi. Ushbu po'stloq qismida 14 milliard atrofida nerv hujayralari bo'lib, ular nafaqat o'n to'rt milliard vazifani, kalta o'simtalari orqali bir-birlari bilan tutashgan holda inson aql-idrokiga xos bo'lgan cheksiz vazifani bajaradi. Lekin inson o'z hayoti davomida bunday imkoniyatning juda oz qismidagina foydalaniladi. Lekin inson o'z hayoti davomida bunday imkoniyatning juda oz qismidagina foydalanadi. Odamzodning boshqa hayvonot dunyosidan farqi ham shunda.

Bosh miyaning po'stloq qismi ostida yuqorida qayd etilgan barcha tizimlarning markazlari joylashgan. Shuningdek miyacha ham bo'lib, u odamda muvozanat va eshitish markazi ham hisoblanadi.

Bosh miya yarimsharlaridan keyin davom etadi uzunchoq miya va orqa miya. Uzunchoq miyada nafas va yurak-tomirlar markazi joylashgan. Orqa miya umurtqa pog'onasida joylashgan bo'lib, o'zining qismlari bilan barcha ichki organlarning faoliyatini boshqaradi.

Preferik nerv tizimi.

Ushbu qism ikkiga bo'linadi. **Somatik** va **vegetativ** nerv tizimidan iborat. Somatik nerv tizimi tanadagi barcha muskullarning harakatini boshqaradi. Markaz qo'zg'algach, undan chiqqan impulslar periferiyadagi tegishli mushak tolalarigacha borib, ularni qisqartiradi. Bunday ishlar bizning ixtiyorimiz bilan bajariladi.

Vegetativ (Avtonom) nerv tizimi esa barcha ichki organlarning faoliyatini boshqaradi. Bizga itoat qilmaydi-bo'ysunmaydi. Ushbu qism ikkiga bo'linadi: Simpatik va parasimpatik nerv tolalaridan iborat. Agarda simpatik nerv tizimi qo'zg'alsa kuchayadi. Agarda parasimpatik nerv tizimi qo'zg'alsa susayadi (ba'zan aksincha bo'lishi ham mumkin). Simpatik va parasimpatik nerv tolalari uzunchoq va orqa miyada joylashgan markazdan chiqib, a'zolarga (organlarga) parallel holda boradi va ular doimo kelishib ish bajaradilar.

Umuman insondagi nerv-asab tizimi nihoyatda murakkab tuzilgan bo'lib, barcha ruhiy holat va jismoniy faoliyatlar, organ-markaz(tahlil qilish) - javob ya'ni refleks yoyi printsipida bajariladi. Masalan, qo'l uchiga igna sanchilsa, yoki issiq ta'sir ettirilsa, u erdagi nerv oxirlari bo'lmish retseptorlarga

ta'sir etib, impuls (elektr toki singari)lar xosil bo'lib, markazga intiluvchi nerv tolalari (afferent qism) orqali tegishli markazga borib, tahlil (analiz-sintez) qilinib, so'ngra impuls markazdan qochuvchi (efferent) qism tolalari orqali yana o'sha erga kelib ish bajariladi, ya'ni qo'l tortib olinadi. Boshqa barcha taassurotlar, ishlar ham ana shunday printsiptda bajariladi.

Asab tizimi ruhiy (psixik) holatning faoliyatlari yanada murakkab hisoblanadi. Ishlarning bajarilish mexanizmi ham ana shunday printsiptga asoslangan. Bunda xabarlar (impuls) ko'rish, eshitish, idrok etishlar orqali markazga va undan bosh miya po'stloq qismiga borib, tahlil (analiz-sintez qilinib), so'ngra javoblar orqali ishlar bajariladi.

Bosh miya nerv-asab tizimining faoliyati, ayniqsa mashhur fiziologlar Sechenov va akademik Pavlovlar tomonidan tajriba hayvonlarida va amaliyotda eksperimentlarda mukammal o'rganganlar. Natijada Markaziy nerv-asab tizimiga xos bo'lgan eng muhim xususiyatlaridan bo'lmish «Qo'zg'olish» va «Tormozlanish» qonuniyatini kashf etishgan. Bunga ko'ra agarda bosh miyadagi markazlarda qo'zg'olish yuz bersa organizmda uyg'onish, sistema va organlar faoliyatining kuchayishi kabilar kuzatiladi va aksincha tormozlanish yuz bersa uyquchanlik, sistema va organlar faoliyatining susayishi kuzatiladi. Ularning mexanizmi «Bosh miya reflekslari» nomli kitobda batafsil bayon etilgan. Xulosa qilib aytganda nerv-asab tizimidagi barcha markazlarning soyasi bosh miyaning po'stloq qismida joylashgan bo'lib, barcha hosil bo'lgan xabarlar o'sha joylarga borib taxlil (analiz-sintez) qilinib, tegishli javoblarni oladi va ishlar bajariladi. Demak, agarda butun organizmni «respublika» desak, organizmning eng «Oliy organi» bo'lmish bosh miyaning po'stloq qismini «Prezident» deb atasak yanglishmagan bo'lamiz.

Shunday ekan yuqoridagilarning valeologiyaga qanday ahamiyati bor? Javob: Ahamiyati juda katta. Isboti quyidagi birgina «Rahbar xodimlar va fuqarolar burchlarining valeologik ahamiyati» sarlovha ostida bayon etilgan fikrlarning so'nggi qismida ko'rsatib o'tilgan.

RAHBAR XODIMLAR VA FUQAROLAR BURCHLARINING VALEOLOGIK AHAMIYATI

Hammamizga ma'lumki, har qanday inson, jonzot va tabiatdagi barcha hayot tarzini o'tayotgan narsa-xodisalar (er, suv, havo, barcha mavjudot va boshqalar) doimo xarakatda, xatto biz uchun xarakatsiz bo'lib ko'rinayotgan barcha borliqlar ham bir-birlari bilan uzviy bog'liq holda beto'xtov xarakatda. Shuningdek, ular vaqt o'tishi bilan turli xil o'zgarishlarda namoyon bo'ladi. Hayot - bu doimiy xarakat demakdir. Maqsad esa - yashash uchun kurashishdan iborat. Bular hayotning - tiriklikning o'ziga xos xususiyatlari qonunidir.

Shunday ekan odamzot ham dunyoga kelgach, esini taniganidan boshlab, o'zini muhofaza qiladi, yashash uchun kurashadi va buning uchun ovqatlanadi, kelgusida zurriyot qoldirishga intiladi, doimo xarakatda, o'zaro muloqatda bo'ladi. Ishlab chiqarishning turli xil turlari va jabxalarida qatnashadi. Bunda biri oddiy fuqaro bo'lsa, ikkinchisi unga rahbarlik lavozimida faoliyat ko'rsatadi.

Odamlar oilada, ishlab chiqarishda, ko'chada, qo'yinchi xarxil holatda, joylarda o'zaro muloqatda bo'ladilar, o'ziga xos yashash tarzi boshlanadi va turlicha namoyon bo'ladi. Bunda xarbir insonning maqsadi yaxshi yashashlik, sog'lom bo'lishlik va uzoq umr ko'rishga intilishdan iborat bo'ladi.

Bunday maqsadlarga erishish uchun, eng muhimi har bir odam avvalo o'zligini anglashi lozim. «Sog'lom turmush tarzi»ni xar bir odam o'zi va o'zgalar uchun barpo qilishi kerak. Aql-idrok bilan yashashlikka intilishi kerak. Barcha salbiy oqibatlarining kelib chiqishini oldini olabilishi lozim. Buning uchun eng birinchi galda xoh oilada bo'lsin, hoh ishlab chiqarishda, ko'chakuyda, transport va boshqa holatlarda yuksak madaniyat bilan yashashlikka intilishi, albatta sog'lom bo'lishlik va uzoq umr ko'rishlikka zamin-asos bo'lib hisoblanadi.

Sir emas hammamizga ma'lum umrimizning ko'pgina asosiy vaqti ishlab chiqarishda, ko'chada o'tadi. Turli xil yashash tarzida, turli xil holatlarda, o'zaro muloqotlarda o'tadi. Masalan, birgina ishlab chiqarish yoki ish joylarimizni olaylik, birimiz rahbar, birimiz unga bo'ysinuvchi-itoatkor xodim yoki boshqa bir begona kishi bo'lsin biror ishni bajarish uchun o'zaro munosabatda, muloqotda bo'linadi. Bunda yaxshi, to'g'ri, adolatli, ko'ngildagidek natijaga erishish uchun fuqaro ham, rahbar xodim ham madaniyatli va o'z burchini yaxshi bilishligi katta ahamiyatga ega. Hayotda, turmushimizda bularga rioya qilinadi ham. Shunday bo'lsa ham yana bir bor eslatib o'tmoqchimiz, toki yoshlarimizga va ayrim shaxslarga ibrat bo'lsin.

Rahbar xodimning burchi

1. Qabulxona yaxshi jihozlangan, ozoda va har jihatdan ko'ngildagidek bo'lishi kerak.

2. Kotiba har jihatdan fuqarolarni kabul qilishda, tartib intizomda, muomala va madaniyatda, odamgarchilikda yuksak madaniyatda bo'lishi kerak.

3. Agarda rahbarga kirish vaqti uzayadigan holat bo'lib qolsa, ko'pchilik bo'lib qolishsa, kotiba ularni zerikib, hayajonlanib qolmasligi uchun, bir piyola choy berish yoki boshqa biror narsa bilan ko'ngillarini ko'tara bilishligi lozim.

4. Rahbar xodim fukaroni qabul qilar ekan salomlashgach, iloji bo'lsa o'rnidan turib kutib olgani maqul.

5. Bajariladigan ishning natijasi to'g'ri, adolatli, ko'ngildagidek bo'lishi va qabulga kelgan shaxs esa bunga ishonch hosil qilishi, rozi bo'lishi lozim.

6. Rahbar xodim hal qilinishi lozim bo'lgan masalani qisqacha tarzda, aniqlikda, vaqtini tejagan holda hal qilishi kerak, chunki boshqalar kutib qolishi mumkin.

7. Fuqaroni jo'natishda rahbar o'zining madaniyatli ekanligini ko'rsata bilishi lozim.

8. Bordiyu o'zaro kelishmaslik, bir-birini tushunmaslik, nizoli va boshqa holatlar sodir bo'lgan taqdirda ham har ikki tomon ham bir-biriga qattiq gapirmasligi, tiklanmasligi, haqorat qilmasligi shart.

9. Rahbar hamma uchun, ular kim bo'lishidan qat'iy nazar birdek bo'lishligi, uning eng yaxshi hislatlaridan hisoblanadi.

10. Rahbar xodimning yaxshi xislatlari, birinchi galda o'zining obro'-e'tiboriga, ish yuritishiga bajariladigan ishlarning natijasiga, albatta ijobiy ta'sirini ko'rsatadi.

Fuqaroning burchi

1. Rahbar qabuliga kirmoqchi bo'lgan har bir kimsa, o'zini yaxshi anglagan holda, yaxshi niyatlar bilan o'ng qadamini bosgan holda qabulxonaga tashrif buyurishi lozim.

2. Xonaga qadam qo'yishlik, avvalo bir-birlariga salom berishlikdan boshlanadi.

3. Bordiyu qabulxonada ko'pchilik bo'lib qolsa o'zining odamiyligini, madaniyatli ekanini ishga solgan holda sabr-toqat bilan kutishi lozim.

4. Kutish lozim bo'lib qolgan holatlarda, o'zaro muloqotda, boshqalarni yomonlash, g'iybat gaplar va boshqa salbiy, nohush gaplardan holi bo'lishlik.

5. Qabulga kirgach o'z fikri-maqsadini aniq va ravshan holda qisqacha bayon etabilishlik.

6. Muloqot va savol-javoblar qisqacha bo'lib, rahbar xodimning vaqtini olmasligi.

7. Har qanday masalani hal qilishda ikkala tomon bir-birini to'g'ri tushunishligi va masala ob'ektiv-adolatli ravishda hal bo'lishligiga intilish.

8. Masalaning natijasi qanday bo'lishdan qat'iy nazar bir-birlarida norozilik alomatlari bo'lmasligi.

9. Qabulga kirish va masalaning hal qilinishida, rahbardan faqat ijobiy natija kutish va agarda salbiy hal bo'lgan taqdirda norozi bo'lmaslik. Chunki rahbar qonun-qoidalarga rioya qilgan va adolatli ravishda hal qilgan bo'lishi mumkin.

10. Muloqot chog'ida har ikki tomon o'zaro qo'pol muomalada bo'lmaslik, yuqori tovushda gaplashmaslik, asabiylashishga yo'l qo'ymaslik.

11. Har qanday masalani aql-idroq yuksak madaniyat va o'zaro izzat-hurmat bilan qabulxonani tark etishlik.

12. Va boshqalar... yana aytish joizki, yaponlar o'zaro so'rashish va salomlashishda engishib muomalada bo'lishadi va gaplashishda yuksak madaniyat bilan, ochiq chehrada, ibrat olsa bo'ladigan darajada muomalada bo'lishadi.

Xulosa shuki, yuqorida qayd etilganlarga rioya qilgan va ularni amalda bajargan insonlar o'zining turmush tarzida hech qanday nevroz hamda psixoz holatiga duchor bo'lmaydi. Turmush tarzi sog'lom bo'ladi. stress holatini oldini olgan bo'ladi. Natijada nerv-asab, nevroz, psixoz, infarkt, insult kabi kasalliklardan holi bo'lib, o'z umrining uzayishiga zamin yaratgan bo'ladi. Shundagina biz hayotga valeologik nuqtai nazardan qaragan bo'lamiz.

Stress nima?

Stress («Stress») inglizcha – bosim, kuchlanish, tanglik degan ma'nolarni anglatadi. Psixologiya, fiziologiya va meditsinada – og'ir sharoitlarda odamda paydo bo'ladigan psixik (ruhiy) tanglik holati hisoblanadi.

Stress tushunchasini dastlab Kanadalik fiziolog G.Sele adaptatsion sindromini tavsiflaganda qo'llagan (1936).

Ma'lumki, organizm o'z ichki muhiti tarkibini doimo bir hilda saklab turish xususiyatiga ega. Buni «gomeostaz» deyiladi.

Sele fikricha, stress buzilgan gomeostazni qayta tiklash uchun urinishdir. Stress ko'zgatuvchilari **stressorlar** deyiladi. Stressorlarning kuchi va ta'sir etish sharoitiga qarab stress holati turli-tuman bo'ladi. Masalan. uning adaptatsion (moslashish) sindromi ijobiy natija keltirib chiqarsa, og'ir shakli esa shok holatini keltirib chiqaradi.

Agar zararli ta'sirlar uzluksiz davom etsa, organizmda yuz beradigan o'zgarishlarni 3 bosqichga bo'lish mumkin: **Tashvishlanish** yoki xavotirlanish bunda stressorlar ta'sir qilgan zahoti boshlanib, bir necha soatdan bir necha kungacha davom etadi. **Rezistentlik** (chidamlilik) bu ikki va undan ortiq hafta davom etib, organizmda adaptatsiya (moslashish) jarayoni sodir bo'ladi va nihoyat **holdan toyish** bunda organizm o'zidagi barcha energiyani sarflab qo'ygani uchun stressorlarga qarshi kurashish qobiliyati juda kuchsizlanib ketadi.

Stress odam faoliyatiga salbiy yoki ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, musobaqada qatnashayotgan sportchiga bir vaqtning o'zida bir necha stressor, ya'ni kuchli ruhiy va jismoniy zo'riqishlik (nagruzka), mas'uliyat xissi va boshqalar ta'sir qilgani sababli organizmning fiziologik imkoniyati chegaradan oshib ketadi va organizm o'zini himoya qilishga jadallik bilan intilishi tufayli tormozlanish - hushdan ketish ro'y berishi Imumkin (salbiy stress). Muayyan – me'yor darajadagi stress esa kishini tetik qilib, uning barcha fikrlarini ma'lum nuqtaga to'playdi. Masalan, imtihon topshirish oldidan talaba yoki o'quvchi ma'lum darajada hayajonga tushmasa, u muvaffaqiyatga erisha olmaydi va h.k. (ijobiy stress).

Ma'lumki, hayotda har qanday odam, bir yoki bir necha bor stress holatiga tushadi. Ammo uni aksariyat hollarda odam xis etmaydi, e'tibor bermaydi. Natijada yuqorida aytilgan ikki xil salbiy yoki ijobiy natija bilan tugaydi.

Stress holatida odamda quyidagi nohush klinik belgilar paydo bo'ladi: qo'zg'oluvchanlik, jahldorlik, jizzakilik, nevroz holati, tushkunlikka tushishlik, uyquning buzilishi, tez charchashlik, mushaklar,tsa tirishishlik, badanida go'yoki chumoli yurgandek sezgi, taxikardiya, yurak qisqarish ritmining o'zgarishi (to'xtab-to'xtab yurak qisqarishi), qorinda og'riq sezishlik kabi klinik belgilar paydo bo'ladi. Uni «**Stresssindromi**» deyiladi.

«Stress» holatidan qutulish va oldini olish uchun nimalarga e'tibor berishlik kerak?

Ma'lumki, inson o'z hayotiy jarayonida turli xil salbiy holatlarga duchor bo'ladi, kayfiyati buziladi, og'ir ahvol holatiga tushib qolganda nima qilishini bilmay qoladi va ayrim hollarda u yomon oqibatlariga olib keladi. Bunday holatlardan holi bo'lishlik va chiqishlik, albatta, insonning o'z qo'lida deb tushunishlik kerak va quyidagilarni ko'zda tutishi va bajarishi lozim bo'ladi:

1. Muntazam ravishda va me'yorida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish kerak.

2. Ba'zi bir bo'lib o'tgan yoki bo'layotgan noxushliklarga berilmaslik, ular haqida o'ylamaslik, kayfiyatni oshiradigan narsalar haqida fikr yuritishlik.

3. Hayotni iloji boricha xursandchilik bilan o'tishini tashkil qilabilishlik.

4. O'z hayot faoliyatini to'g'ri tashkil eta olishlik va to'g'ri rejalashtirishlik.

5. Hayotga yangicha – yondoshib, har qanday holatlarga ijobiy munosabatda bo'lishlik.

6. Umrni egovlaydigan holatlardan o'zini saqlamoqlik.

7. Ovqatlanishlikni to'g'ri va sifatli darajada muntazam ravishda uyushtirabilishlik.

8. Do'stlarga va tanish bilishlarga yaxshi e'tibor bilan yondoshishlik.

9. Atrof muhitga yaxshi kayfiyat bilan munosabatda bo'lishlik.

10. Hayot turmush tarziga optimistik qarash bilan yashashlik – dunyoga, kelajakka va turmushga doimo yaxshi umid bilan har qanday ishning muvaffaqiyatli chiqishiga ishonch bilan yashamoqlik va boshqalar.

Umuman har bir inson yuqoridagilarga amal qilgan holda o'zligini anglab, o'zining holatini to'g'ri nazorat qilaolsa va ularga valeologik nuqtai nazardan qarab aql-idrok bilan yashasa, albatta, maqsadiga erishgan va o'z umrining uzayishiga asos solgan bo'ladi.

Ta'bir joiz bo'lsa ta'kidlab o'moqchimizki, olimu-allomalar aytganidek, jumladan mashhur fors-tojik shoiri Abdu Abdulloh Rudakiy deydilar:

Aqlilar aytur, aql podshodur,

Har ikki olamda aqli obod.

Aql bilan tirik jon, ubilan zavol

Aql turmush asli, buni yodlab ol.

Aqldan g'amginlik, shodlik o'ktamlik,

Aqldan borlig'u, yo'g'ligu kamlik.

Kishi ish qilarkan beaqlu idrok,

Bo'lur qilmishidan yurak bag'ri chok.

Ey Aziz o'quvchi o'ylab ko'ring va mag'zin chaqing – bunda **chuqur falsafa ham bor**. To'g'rimi?

II QISM

TIBBIYOT BILIMLARI ASOSLARI

O'ZLIGINI ANGLASH VA IKKI DUNYO SAODATIGA YO'L

*«Odam a'zolari ilmini o'rganmay turib kishi komil,
iymonli va etuk bo'la olmaydi».*

(Abu Ali ibn Sino)

«O'zini tanigan – Yaratganni taniydi»

(Hadisi sharifdan)

Har qanday **jamiyatning kelajagi** o'sayotgan yosh avlodga, ularning eng avvalo sog'lig'iga, ma'naviy musaffo va mukammalligiga, sof vijdonli bo'lib, xalqparvar, Vatanparvar bo'lib etilishiga, ilimli va bilimli bo'lishiga, madaniy taraqqiyotiga bog'liq. Shuning uchun ham ularning sog'lom va baquvvat hamda aqliy rivojlanishda yuqoridagilardan tashqari **ota-onasining sog'lomligi**, oila, jamiyat, iqtisodiy ahvol, madaniyati va atrof muhitining sog'lomligiga bog'liqligi hech kimga sir emas.

Shuningdek, yana eng muhim masalalardan asosiylari, hozirgi erkin mustaqillik davrida xalq farovonligini oshirish va kelajagi buyuk davlat qurish uchun kurash davrida kishilarning va ayniqsa, yosh avlodni ma'naviy, iqtisodiy va siyosiy ongidagi kamchilik va qiyinchiliklarni bartaraf qilish va ularni to'g'ri yo'lga yo'naltirish davrida ularning tarbiyasiga katta e'tibor berishga to'g'ri keladi. Bu borada **Prezidentimiz** tomonidan yaratib berilayotgan hozirgi barcha imkoniyatlardan to'g'ri foydalanish kerak. Shu jihatdan yosh avlodlar tarbiyasi yo'lida avvalo maorif tizimidan va ayniqsa, xalqimiz talabiga muvofiq faqat va faqat to'g'ri, pok, hamjihatlik va vatanparvarlik yo'lga boshlovchi islom ta'limotining avlodlar tomonidan bizgacha etkazib kelayotgan, ajoyib namunalaridan samarali foydalanish payti keldi.

O'zbek xalqi tarixan o'z millatini, kimligini to'g'ri anglagan holda, o'zining yaxshi fazilatlari orqali jahon madaniyatiga, ilmu-marifatga aql bovar qilmaydigan darajada ta'sir ko'rsatdi. Islom olamining etuk muhaddislari, ulamolari etishib chiqdiki, ular o'zidagi barcha mazhabla-ru tariqatlari, farzlariyu sunnatlari bilan inson ma'naviy kamolotiga da'vat etdilar. Abu Ali ibn Sino, Beruniy, Bahovuddin Naqshbandiy, Imom Buxoriy, Amir Temur, Ulug'bek, Alisher Navoiy va boshqalar shular jumlasidandir.

Din xalqimiz uchun tarixda asosan g'oyaviy e'tiqod va imon sifatida hayotiy zarurat bo'lib kelgan. Payg'ambarimiz Muhammad alayhissalomning insoniyatning eng ulug'i, sarvari olami sifatida yaratganning, odamlarni to'g'ri yo'lga, solih ishlarga, yaratuvchisiga sodiq bo'lishga, faqat yaxshi fazilatga va faqat yaxshilikka, ma'rifatga yo'llovchi elchisi ekaniga imonimiz komildir. Payg'ambarimiz eng yuksak maqsadlarini insonlarning manfaati uchun hizmatda bo'lishlikka, kibru xavoga yo'l

qo'ymasligi, aql idrokini, yaxshiliklar uchun xizmat qildirishiga da'vat etdilar. Shu munosabat bilan alloma BEDIL aytadilar

Afv et xalqdin kelsa yaxshi-yu yomon,
Adovatdan qochib, rohat qil inson!
Kibru hasad bermas kishiga orom,
Odamni mensimay quvildi shayton!

Shuni ta'kidlash joizki, Prezidentimiz nihoyatda katta ahamiyat berayotgan, ma'naviyatga undashlikda va uni amalda ijro etish borasida asosiy ta'limotlardan biri Islom ta'limoti bo'lib, ma'naviy, siyosiy, iqtisodiy tiklanish va rivojlanishda Alloh taolo (Haq) ko'rsatgan, insonlarni faqat yaxshilikka boshlagan, haqiqiy – nurli yo'ldir.

YARATGANNING ENG ULUG' - OLIY MO''JIZALARI

Ma'lumki odam organizmining tuzilishi eng murakkab – mo''jizalardan hisoblanadi. Jumladan:

Odam bosh suyagi vertikal uzunligini 7 ga ko'paytirilganda tana uzunligining kelib chiqishi, mo''jizalardan biridir.

Odam organizmining boshqarilishida 7 ta asosiy tizimning mavjudligi: nerv, sezgi, eshituv organlari (1), suyak (2), muskullar (3), qon (4), yurak-tomirlar (5), endokrin bezlar (6), tananing ichki a'zolari tizimlari (7) dir (ramziy ma'noda).

Odam gavdasidagi 7 ta asosiy suyaklarning mavjudligi:

Bosh (1), Bo'yin (2), Elka va bilak (3), Tana (4), Son va boldir (5), Qo'l va panja suyaklari (6), Oyoq panja suyaklari (7).

Qo'l va oyoq panjalarining bir butunligida 7 ta bo'g'inlarning mavjudligi (rasm-1 ga qaralsin).

Ko'z soqqasining 7 ta qavatdan (qismdan) iboratligi: Oqimtir qavat (1), ko'z soqqasining asosan orqa tomoni Tomirlar qavati (2), To'r pardasi (3), Shishasimon qism (4), Xrustalik (5), Radujka (6), Shoh qavat (7).

Shuningdek ovqat hazm qilish tizimi hamda ichki sekretiya bezlari tizimlarida ham ushbu nisbiy qonuniyatlarni ko'zlash mumkin.

Yana bir ajoyib misol - odam nafas olganida umumiy havoning 7 dan biridagina foydalanar ekan. Mana Sizga Alloh taoloning mo''jizakorligi.

Ma'lumki inson organizmi nihoyatda murakkab tuzilgan bo'lib, uni juda ko'p a'zo va tizimlarga bo'lish mumkin. Quyida ularning ayrimlari to'g'risida to'xtalib o'tamiz.

BIRINCHI MO'JIZA

Bu erda odam organizmining eng kichik zarrachasi bo'lmish *hujayra* haqida gap ketadi.

Ma'lumki, tabiatdagi barcha jonzorlar yoki o'simliklar, Allohning ne'matlari, to'la-to'kis tayyor holda bo'lgan emas. Albatta ularning eng birinchisi paydo bo'lgan, ya'ni boshlang'ich nuqtasi bor. Masalan, o'simlik dunyosining necha ming yoki million xili, turi bo'lmasin har birining boshlang'ich nuqtasi birinchi bor yaratilgan. O'simliklar urug', danak, yoki mayda bo'lakchalardan paydo bo'lishidan qat'iy nazar, ularning ko'zga ko'rinmas boshlang'ich zarrachasi bor. O'simliklarning **elektron mikroskop** yordamida biz ko'radigan juda mayda zarrachalarini **hujayra va to'qimalar** deb nomlanadi. Shuningdek, bunday tushuncha va savollar to'la-to'kis hayvonlarga hamda odamlarga ham taalluqlidir.

Savol: Hujayra va to'qima deganda nimalarni tushuniladi?

Javob: Hujayra va to'qima deganda odam organizmining eng kichik zarrachalari tushuniladi, ya'ni odam organizmi bir qancha organ (a'zo) va organlar tizimidan, tananing ayrim bo'lakchalari qismlari va ularning birikishidan hosil bo'lgan organizm hisoblanadi.

Savol: Hujayra nima?

Javob: Agarda birorta a'zoni katta bir tsex deb olinsa, hujayra uning eng kichik bir zarrachasi – qismchasi hisoblanadi. Shuningdek uning o'zi juda ham murakkab tuzilgan bo'lganligidan, bajaradigan vazifalari (funktsiyalari) ham juda murakkab va turli-tumandir.

HUJAYRA HAQIDA

Hujayra tushunchasi va nazariyasi yaqin o'tmishda yaratilgan bo'lib, u mikroskopning paydo bo'lishi va fan-texnika yangiliklari tufayli rivojlana bordi. Natijada murakkab narsalar ham aniqlana boshlandi. Masalan, birinchi bor fanda Levenguk degan olim o'zi yaratgan mikroskop yordamida po'kak kesimiga qarab, uning yupqa devorli katakchalardan iborat ekanini aniqladi va shu mayda katakchalarni *hujayra* deb nomladi. Shundan keyin o'simlik va hayvon a'zo hamda to'qimalarini ham mikroskopda ko'rib, ular ham mayda-mayda tuzilmalardan, ya'ni hujayralardan iborat ekanligi aniqlana bordi.

1839 yilda nemis olimlari Shleydin va Shvannlar hujayra nazariyasini yaratishdi. R.Virxov esa bu g'oyani ilgari surib, 1855 yilda har bir **hujayra hujayradan kelib chiqqan** degan ta'limotni yaratdi.

So'ngra tiriklikning uzluksiz mavjudligi va uning hujayraga tegishli ekani fanda hujayraning tuzilishi hamda uning bo'linishi kabi biokimyoviy va boshqa o'zgarishlar olimlar tomonidan chuqur o'rganila boshlandi.

Biologiya fani haqidagi eng yangi adabiyotlarda ko'rsatilishicha (Sh.Sharofidinxo'jaev, G.X.Xoliqov va b.) hujayra nazariyasining asosiy qoidalarini mavjud adabiyotlar asosida quyidagicha ta'rif qilishadi:

Hayot asosan hujayra shaklida mavjud bo'lib, barcha organizmlar hujayradan tashkil topgan. Hujayra tirik tabiatning bir bo'lagi va unga tiriklik xususiyatlarining

barchasi xos bo'lib, hujayra ko'payish, modda almashish, tuzilishi hamda irsiy elementlar birligidir.

Hujayra biologik xabar (informatsiya) jarayoni ro'y beradigan va bu jarayon qayta-qayta ishlanadigan hamda hosil bergan energiyani yig'uvchi, sarf qiluvchi, boshqa xil energiyaga aylantiruvchi murakkab tuzilmadir.

Hayotning uzviyligi asosan hujayralardandir. Hujayra umuman irsiylikning asosiy birligini tashkil etadi.

Hujayra barcha tirik mavjudotlarning element birligidir. Turli organizm hujayralari umumiy tuzilishga ega va ular bo'linib yangi hujayra hosil qiladi.

Hujayra o'z-o'zidan ko'payish xususiyatiga ega bo'lgan membranalar (pardalar) tizimidan iborat bo'lib, tiriklik, yangilanish, o'z-o'zini hosil qilish va boshqara olishga qodirdir, a'zo va to'qimalarni tashkil etgan hujayralar umumiy tuzilishga ega bo'lsa ham, har bir a'zo va to'qimaning hujayrasi organizm uchun zarur bo'lgan fiziologik holatni ta'minlash uchun o'ziga xos vazifalarni bajarishga moslashgandir.

Hujayraning tarkibiy qismi organoidlar, ribosomalar, Goldji apparati, mitoxondriya, lizosomalar, tsentrosomalar hamda yana bir qancha kiritmalardan iborat.

Kiritmalar – ular har xil ovqat moddalaridan, ya'ni zahiradagi oqsillar, yog'lar, glikogen va boshqalardan iborat.

Yadro (yadrochasi bilan) – barcha hujayralarda mavjud, faqat etuk eritrotsitlarda bo'lmaydi. Yadrolarning soni bir necha bo'lishi mumkin. U ikki qavatli membranadan iborat. Yadro shirasida xromosomalar bor. Odam hujayrasida 46 ta xromosoma bor. Odam hujayrasida 23 ta juft bo'lib, ularning 22tasi autosomlar, 23-jufti jinsiy xromosomalar deyiladi. Ayollarda hamma 23 juft xromosomalar XX dan, erkaklarda esa XU dan iborat. Agar tuxum hujayrasi urug'langanda o'ziga erkak xromosomadan X ni olsa – qiz bola, U xromosoma olsa o'g'il bola bo'ladi.

DNK (dezoksiribonuklein kislota)ning **tuzilishi**. Elektron mikroskopda aniqlanishicha oddiy xromosoma iplari tarkibiga DNK kirar ekan. U nukleotidlardan tuzilgan bo'lib, tarkibida bir molekula (fosfor kislotasi, bir molekula karbon suv-dezoksiriboza va bir molekula purin yoki pirimidin kiradi. DNKning molekulasi ikkita zanjirdan iborat bo'lib, ular o'z o'qi atrofida spiralga o'xshash buraladi. DNKning bir molekulasi 25000 nukleotid tutadi. DNK - kislorodsizlangan RNK hisoblanadi.

Hozirgi kunda DNKning irsiy belgilarni bir hujayradan ikkinchisiga, bir organizmdan ikkinchi organizmga tashishi aniq isbotlangan.

RNK (ribonuklein kislota)ning tuzilishi bo'yi-cha bir necha xili aniqlangan bo'lib, uning molekulasi ham DNKga o'xshash bir zanjirga joylashgan.

RNKning molekulasi biroz kichikroq bo'lib, u o'zida 6000 nukleotid tutadi.

RNKning vazifasi 2 xil ya'ni hujayraning yashashi – *taraqqiy etishi* hamda *yangi avlod qoldirishdan* iborat.

Genlar organizmning irsiy xususiyatlarini tashuvchi hisoblanadi.

Gen bu DNK molekulasining bir qismi bo'lib, u bir molekula oqsilning hosil bo'lishi uchun kerak bo'lgan informatsiyani (xabarni) olib yurar ekan. Genlar organizmning **irsiy xususiyatlarini** tashuvchi hisoblanadi. Odamning har bir

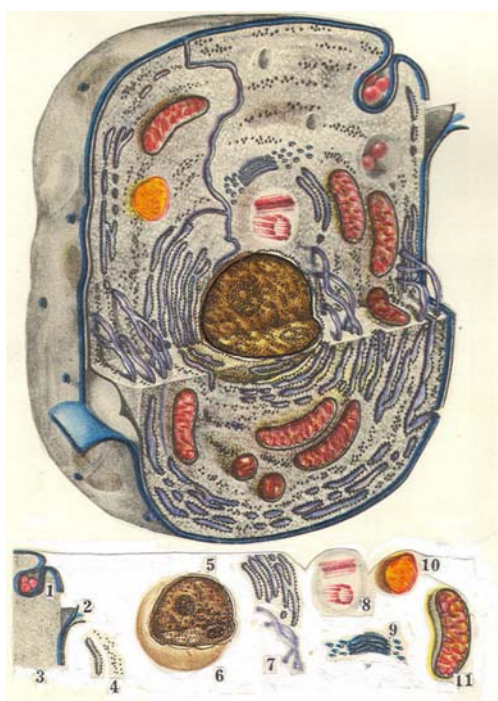
hujayrasidagi genlarning soni juda ko'p – 1000000 ni tashkil qilar ekan va agarda bitta yadrodagi DNK molekulasi dagini uzun ipga aylantirilsa, uning uzunligi 180 smni tashkil qilar ekan. Vo ajabo, Allohning qudratini ko'ring!

Hujayra haqidagi, elektron mikroskopda bir necha yuz ming marta katta qilib ko'rilgandagi, yuqoridagi qayd qilingan narsalarni sanab tagiga etish juda ham qiyinligiga ishongandirsiz? Hurmatli o'quvchi bir o'ylab ko'ringchi! Birgina hujayraning o'zida bir necha o'nlab, hatto yuzlab reaksiyalar natijasida turli xil biokimeviy moddalar hosil bo'lmoqda va ular o'z navbatida juda katta murakkab vazifalarni bajarmoqda, yangi xujayra, yangi a'zo va organizmning hosil bo'lishi va uning barcha irsiy belgilarini yangi organizmga etkazib bermoqda. Demak, birgina xujayrada bajaralayotgan va hosil bo'layotgan moddalarni hisobga olsak hujayrani o'zida o'nlab **tsexlarni** tutuvchi katta **zavod** desa bo'ladi. Yana bir misol, organizm uchun zarur bo'lgan xolesterin moddasi etishmasa jigar hujayrasi sintez qiladi va uning sintezlanishi o'sha hujayraning ichida 30 xil kimyoviy bosqich – reaksiya orqali yangi haqiqiy xolesterin sintezlanar ekan. Demak, ushbu jigar hujayrasini bir zavod desa bo'ladi. Buni qarangki bunday murakkab ishlardan birortasini hali inson qo'li bilan bajara olgani yo'q.

Xromosomalardagi kislotalarda, ularning (peptid) zanjiridagi o'rinlarda juda kichik o'zgarish bo'lsa, kelgusi organizmda katta-katta o'zgarishlar, noxushliklar, noxush, kutilmagan oqibatlar kelib chiqadi. Eng oddiy misol. Agarda 21-juft xromosomada odatdagi me'yorda ikkita xromosoma o'rniga uchta bo'lsa, olimvrachning nomi bilan atalgan «Daun sindromi» (bir qancha kasalik belgilari) kelib chiqadi. Bunday bola ham jismoniy, ham aqliy zaif, hayotga moslashishi qiyin bo'lgan, ma'lum bir ko'rinishga ega bo'lgan (ko'zlari nojo'yaroq ko'rinishli, peshonasi boshqacharoq, qo'llari, barmoqlari nonormal, qaddini yaxshi rostlab olmaydigan) qiyofaga ega bo'ladi. Bunday bolalarning paydo bo'lish sabablari anchaginadir. Ular organizmda nerv – asabning buzilishi, narkotik va psixotrop moddalar, alkogolli ichimliklar ichishlik, kimyoviy-zaharli moddalarning ta'siri, chekish va boshqalar hisoblanadi.

Endigi masala, hozirgi zamon fan-texnika muvaffaqiyatlari asosida quyida ayrimlarinigina aytib berishdir.

Ushbu suhbatimiz ona tuxumning otalanishidan boshlanadi.



1-rasm. Tirik xujayra va uning sxematik ichki tuzilishi.

(Elektron mikroskopda ko'rinishi)

1. Pinotsitoz pufakcha. 2. Hujayra membranasi. 3. Gialoplazma. 4. Ribosomalar. 5. Hujayra yadrosi qobig'i. 6. Yadro, yadrochasi bilan. 7. Endoplazmatik to'r. 8. Tsentrosoma. 9. Plastinkasimon kompleks. 10. Lizosoma. 11. Msitoxondriya (hozirgi kunda ushbu sxema yanada murakkablashgan)

ERKAK JINSIY HUYAYRASI

Otalantirish xususiyatiga ega bo'lgan erkaklar urug'ini fanda SPERMATAZOID deyiladi. Spermatazoid urug' hujayrasi bo'lib, odam balog'atga etgandan boshlab uning **jinsiy bezlarida** ishlab chiqarilib, tuxum hujayrasini otalantiradi. Odatda juda harakatchan bo'ladi. Spermatazoid etilishi uchun 75 kun kerak bo'ladi. Spermaning hosil bo'lishi odamning faol holatiga bog'liq. Sperma hosil bo'lish jarayonini «spermatogenez» deyiladi.

Spermatazoidning yadrosida 23 ta XROMASOMA bor. Xromasoma – bu hujayra yadrosining' eng kichik qismlaridan (elementi) bo'lib, shakli ipsimon, vazifasi odam irsiy xususiyatlarini nasldan-naslga o'tishini ta'minlashdan iborat va hujayraning bo'linishi davrida aniq bo'yaladigan holga keladi. Xromasomalar fanda «X» va «Y» nomlari bilan yuritiladi. Spermatozoid yadrosidagi 23 ta xromasomalardan birida X va Y jinsiy bo'lib qolganlari - autosomlar hisoblanadi. Spermalarning 50%-da «X» va 50%-da esa «Y» xromasomalar bor.

«X» xromasomalarning massasi kattarok, «Y» xromasomalarniki kichikroq va shuning uchun harakatchan bo'ladi.

Odam eyakulyatida (spermasida), odatda me'yorda uch millilitrda 350 mln. spermatazoid bo'ladi. Urug'lanish uchun 180'000'000 dan kam bo'lmaslig'i kerak. 1 ml. da esa 60'000'000 dan kam bo'lmasligi kerak. Aloqadan so'ng ayol qinidan bachadoniga, naychaga, Fallopiy nayida urug'lanish joyiga borguncha ularning soni kamaya boradi.

Spermatazoidlar harakatchan bo'lib, 30 daqiqalarda qindan bachadon bo'shlig'iga tushadi. 1,5-2 soatlarda nay boshlanishiga etadi. Urug'lanish nayda bo'ladi (rasm-3, rasm-4 ga qaralsin).

Sperma ikki kecha-kunduzgacha urug'lanish xususiyatini saqlaydi.

AYOL JINSIY HUYAYRASI

Ayollar tuxum hujayralari bachadon yonidagi chanoq bo'shlig'ida joylashgan tuxumdonda hosil bo'ladi va rivojlanadi. Ushbu jarayonni «ovogenez» deyiladi.

Tuxum hujayrasi har 20-28 kunda etilib naychaga va undan bachadon bo'shlig'iga tushadi. Birinchi boshlang'ich davridagi (birinchi qator) tuxum hujayrasining diametrining kattaligi taxminan 130 mkm. ga teng bo'lib, ustida yaltiroq pardasi (membranasi) bo'ladi. Har bir tuxum hujayrasining ustida 3 ming – 4 ming dona tukchalari bo'ladi. Ular naychadagi baxmallarga (duxobasimon pardaga) tegib, nay bo'ylab harakat qila boradi va u erda ana shu tuxum hujayrasi etiladi. So'ngra bir muncha etilgan (ikkinchi qator, ya'ni ikkita davr) tuxum hujayrasi sifatida etilib hujayra markazini yo'qotib urug'lanishga tayyor bo'ladi.

Tuxum hujayrasining yadrosida ham 23 ta xromasomalari bo'lib, ular hammasi «X» jinsiy xromasomalardan iborat bo'ladi.

Tuxum hujayrasi ichida sarg'imtir donachalar bor. Tuxum hujayralar o'zida ovqat moddalarini o'n ikki-yigirma to'rt soatlarda sarflab tugatadi va so'ngra ular o'ladi.

URUG'LANISH MEXANIZMI

Urug'lanish asosan Fallopiy nayining kengaygan joyida bo'ladi. Spermatzoid truba ichida dumi tufayli harakatda bo'ladi. Bunda ana shu harakat hisobiga tuxum hujayrasi o'z o'qi atrofida bir daqiqada to'rt marta buralib aylanadi. Bu o'n ikki soat davom etadi. Ana shu vaqt ichida spermatzoid o'zidan gialiuronidaza, tripsin fermentlarini chiqaradi.

Gialiuronidaza fermenti tuxum hujayrasining ustidagi yaltiroq pardasidagi gialiuron kislotani parchalaydi, tripsin fermenti hujayra yuzasidagi tsitoplazma va tukchalarni parchalaydi. Natijada yaltiroq kichkina joycha eriydi. So'ngra o'sha erda do'mboqcha hosil bo'lib, o'sha erdan spermatzoid hujayra ichiga yorib kiradi, dum tomonini kiritmaydi va o'sha joyda ma'lum moddalar chiqib, qattiqlashtirib, boshqa spermatzoidlarning kirishiga yo'l qo'ymaydi. Shu tariqa polispermiyaga yo'l qo'ymaydi. Ushbu jarayonlar 12 soat davom etadi.

Urug'langan tuxum hujayrasidagi erkak va urg'ochi hujayra yadrolari bir-biriga yaqinlashadi va qo'shiladi. Shunday qilib, bir butun urug'langan tuxum hujayrasi – **zigota** hosil bo'ladi. Bu pushtning birinchi, boshlang'ich kurtagi – embrionning hosil bo'lishi hisoblanadi.

Odamda, jinsiy hujayrasida, 46 ta xromosoma bo'lib tuxum hujayrasiga spermatzoiddan «X» tutuvchi kirs a urg'ochi, (ya'ni «XX» hosil bo'ladi), agarda «Y» tutuvchi kirs a, «XY» ya'ni erkak bo'ladi.

Ushbu jarayonlar birinchi sutka (24 soat) ichida bo'ladi va so'ngra hujayra bo'linishga tayyor bo'ladi.

30 soatda hujayra 2 ga bo'linadi.

3 kecha-kunduzda 7-12 taga bo'linadi.

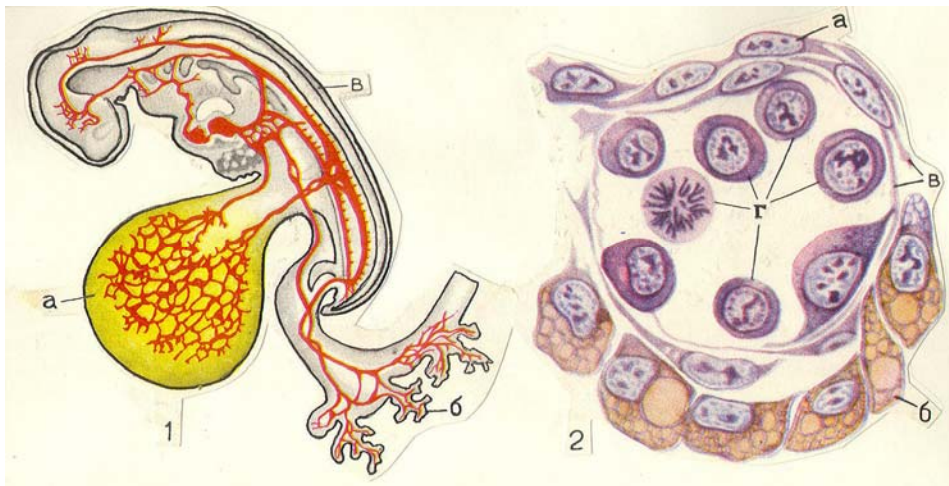
3-4 sutkada u suv bilan to'lgan pufakchaga aylanadi.

4-4,5 sutkada 58 taga bo'linadi.

5-5,5 sutkada 107 taga bo'linadi va u bachadonga tushadi.

So'ngra bachadonga yumshoq qilingan («ko'rpacha solingan») joyga 7-sutkada joylashadi («implantatsiya»lanadi) va u 40 soat davom etadi. Bunda embrional pufakcha ustida qobiq (trofoblast) hosil bo'lib, u ushbu embrionni bachadon devoriga biriktiradi va oziqlantiradi. So'ngra xorion, amnion ham sarg'imtir qopchalar payda bo'ladi.

14-15 sutkada embrional pusht devorlarida ovqatlanish uchun tegishli organlar paydo bo'la boshlaydi.



2-rasm. Sariq tana, homila

3-rasm. Taraqqiy etayotgan qon hujayralari

1. Sariq tana (qopcha) tomirlarning (onadagi) homila tanasi tomirlari bilan bog'lanishi. Sxema: a) Sariq tana, b) xoreon vorsinkalari, v) homila

2. Sariq tana devoridagi qon orolchalari: a) mezodermalarning ichki yaproqchalari, b) entoderma, v) endoteliotsitlar, g) taraqqiy etayotgan qon qon hujayralari

17-sutkada «sarg'imir qopcha» devorlarida birinchi qon tomirlar paydo bo'la boshlaydi. Uch kundan keyin yurak paydo bo'la boshlaydi va 23-kuni trubka (naycha) shaklida bo'lib, qisqara boshlaydi.

20-21 sutkada «tayoqchasimon o'simta» hosil bo'ladi.

Hujayraning ichki qismida panjasimon o'simtalar paydo bo'lib, ular hujayra ichini ovqatlantiradi va nafas oldiradi.

2-oyda embrionning taraqqiy etishi soddalashish tomon burila boshlaydi.

3-8-haftalar ichida «Tayoqchasimon o'simta» o'sishda davom etadi, **yo'ldosh** shakllana boshlaydi.

15-20-haftada (4-5 oyda) bosh miya va bosh miya po'stlog'ining o'sishi tezlashadi.

20-24-haftada (5-6-oyda) organizmning asosiy funktsional tizimlari rivojlanib, jinsiy organ apparatlari ham takomillasha boradi.

Jigar avvaliga - pushtda qon yaratuvchi a'zo bo'lib xizmat qilgan bo'lsa, keyinchalik ovqat hazm qilish sistemasida boshqa ishlarni bajara boshlaydi. Qon yaratish ishi esa suyaklarning ko'migiga o'tadi.

Buyraklar 2-oydan boshlab va 4-oyda siydik ajrata boshlaydi, lekin bu vaqtlarda siydik ajratishni asosan yo'ldosh bajaradi (rasm-5 ga qaralsin).

4-oyda bosh miya, nerv sistemasi, endokrin tizim (gipofiz) ishlay boshlaydi va bosh miyadagi markaz bo'lmish gipotalamus bilan bog'lanadi. Gipotalamus vegetativ nerv sistemasining ham markazi hisoblanadi.

Xomila nafasni yo'ldoshdan oladi.

Endi quyidagilarga e'tibor bering.

1-SAVOL: Tuxum hujayrasini urug'lanishi uchun shahvatda qancha spermatazoid bo'lishi kerak?

JAVOB: Normal (odatdagidek) urug'lanish uchun 1 ml. shahvatda 40-50 mln. spermatazoid bo'lishi kerak. Agarda 1 ml. da 20'000'000 va undan kam spermatazoid bo'lsa urug'lanish holati kamayadi.

2-SAVOL: Ayollar tuxumdonida qancha tuxum hujayrasi bo'ladi?

JAVOB: Qiz bolaning boshlang'ich jinsiy etilishi davrida uning tuxumdonida 40'000-80'000 tuxum hujayrasi, birin-ketin etilishga hozirlanadi. Yana bir misol, agarda tovuq tuxumining etilishiga e'tibor bergan bo'lsangiz, tuxumning etilishi ko'rinmas nuqtadan boshlanib, to etilguncha ajoyib bir «zanjir» ko'rinishini eslatadi.

3-SAVOL: Ayollarda shundan butun umr bo'yicha qancha tuxum hujayrasi ishlatiladi?

JAVOB: Ular 10-35 yillar orasida atigi 400 ga yaqin tuxum hujayrasini «sarflaydilar» xolos.

4-SAVOL: Xromosomalar o'zida qancha irsiy belgilarni tashiydi?

JAVOB: Avvalo xromosoma – bu hujayra yadrosining murakkab tuzilgan elementi, ipsimon shaklda bo'lib, irsiy xususiyatlarni nasldan-naslga o'tishni ta'min qiladi va hujayraning bo'linish davrida aniq bo'yaladigan holga keladi. Taxminiy hisoblarga ko'ra 46 ta xromosoma o'zida 100'000 nasliy xususiyatlarni-belgilarni tashuvchi «gen»lar tutadi.

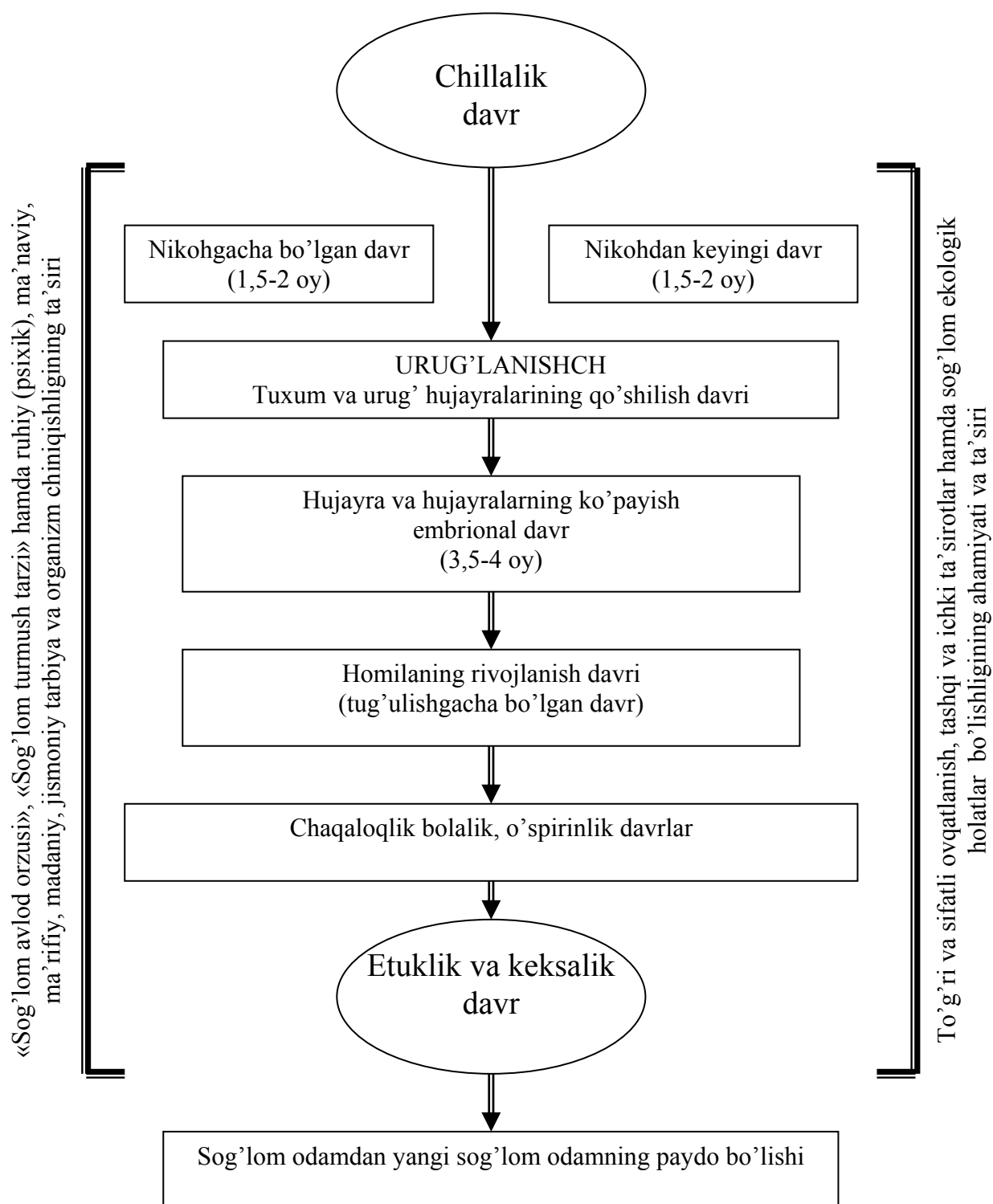
5-SAVOL: Bolaning kimga (otaga yoki onaga) o'xshashligi nimalarga bog'liq?

JAVOB: Bolaning kimga o'xshashligi burun, quloq, ko'zning rangi va boshqa belgilar tayyor holda o'tmaydi, albatta. Bu urug' yoki tuxum hujayralari yadrosi ichidagi genlarning yadroviy kislotalar va boshqa kimyoviy birikmalarning «qanday joylashishi»ga bog'liqdir.

6-SAVOL: Buni qanday tushunish kerak?

JAVOB: Ma'lumki zurriyotdagi nasliy o'xshashlik belgilari irsiy xususiyatlarni saqlab avloddan-avlodga uzatuvchi «*genetik apparat*» bo'lib undagi yadroviy dezoksiribonuklein kislota (DNK) bir qancha eng muxim aminokislotalarning yig'indisidan iborat bo'lib, ular «*spiral shaklida*» joylashgan bo'ladi. Ana shu spirallar ichidagi biror zarracha (g'isht)ning joylashishi o'zgacha bo'lishi mumkin. Bularning joylashishi va rivojlanishi bir qancha ichki va tashqi sharoitlarga bog'liq. Shuning uchun ham hozirgi dunyodagi 6 milliarddan ko'p odamlarning ayrimlari tashqi tomon va ayrim xususiyatlari bo'yicha bir xil bo'lsa ham, lekin absolyut (butunlay-mutlaqo) bir xil bo'lishi mumkin emasligi fanda aniqlangan.

SALOMATLIK SIRLARI



Demak, valeologiya asoslari fani va uning mazmuni ushbu sxemada ko'rsatilgan odam organizmiga ta'sir etuvchi barcha omillarning kompleks holda olib borish, tushunish va amalga oshirishlikdan iboratdir, ya'ni sog'lom avlod paydo bo'lishligi uchun ushbu davrlarda organizmga embrionga va homilaga hech qanday salbiy ta'sirotlar bo'lmasligi shart.

Mana sizga yaratganning o'ta nozik mo''jizasi.

EGIZAKLAR

Ona qornida organizmida bir vaqtda rivojlangan ikki, uch yoki undan ortiq homilalar **egizaklar** deyiladi. Odamlarda ham egizaklarning tug'ilishi tez-tez uchrab turadi. Ma'lumotlarga ko'ra, har 85 tug'ruqqa bir egizak, har 6-8 ming tug'ruqqa esa bir yo'la uch egizak to'g'ri keladi. Undan ortiq tug'ilish ahyon-ahyonda kuzatiladi.

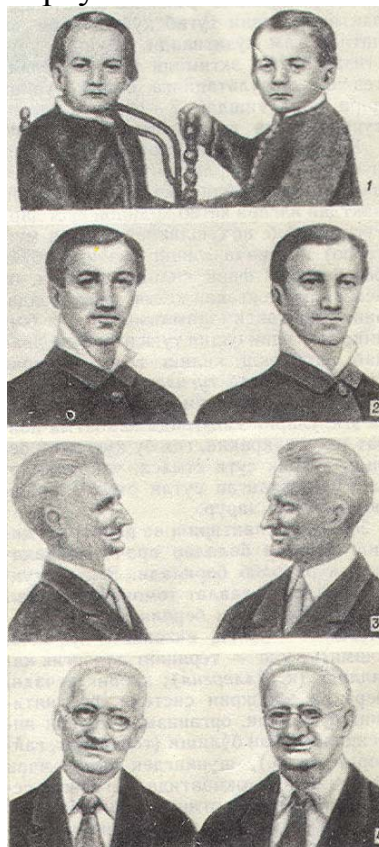
Egizak tug'ilishida irsiy omillarning ham roli katta. Egizakning bitta tuxumdan (1 tuxumli egizak) yoki ikkita (ba'zan undan ham ko'p) tuxumdan rivojlangan tiplari ma'lum (2 tuxumli egizak).

Bir tuxumdan rivojlanadigan egizak platsenta (yo'ldosh)si bitta (1-rasm), ularning jinsi (faqat qiz yoki faqat o'g'il bolalar), qon gruppalari bir va tashqi qiyofasi bir-biriga juda o'xshaydi, hatto eng yaqin kishilari ham bir-biridan aniq ajrata olmaydi (2-rasm).

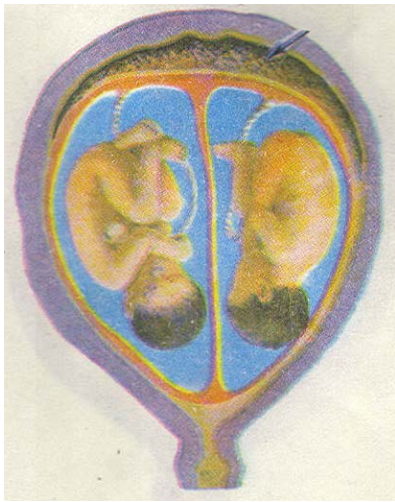
Ikki tuxumli, ya'ni har xil tuxumdan rivojlanadigan egizak bir vaqtda etilgan va alohida urug'lar bilan otalangan 2 va undan ortiq tuxum hujayradan hosil bo'ladi. Ularning platsentasi alohida-alohida (3-rasm), bir yoki har xil jinsli bo'lishi mumkin. Irsiy jihatdan ular "aka-uka", "opa-singil", "aka-singil"dek o'xshash bo'lib, ikki va ko'proq tuxumlar bir vaqtda etilgandagina paydo bo'ladi.



4-Rasm. Bir tuxumli egizaklarning bachadonda joylashish sxemasi. Ikkala xomila uchun bitta umumiy platsenta (strelka bilan ko'rsatilgan)



6-rasm. Bir xujayrali egizaklar. 5(1), 20(2), 55(3) va 86(4) yasharlik payti



5-rasm. Ikki tuxumli egzakning bachadonda joylashgan sxemasi. Har bir egizak alohida platsentaga ega (strelka bilan ko'rsatilgan)

Egizaklarni ovqatlantirish va parvarish qilish muhim ahamiyatga ega, ularni emizganda navbatma-navbat goh u ko'krakni, goh bu ko'krakni berish, ko'krak suti etmasa, chaqaloqlarga mo'ljallangan sutli omuxtalardan foydalanish zarur. Ularni ovqatlantirish va parvarish qilish albatta bolalar shifokori maslahatiga ko'ra olib boriladi. Egizak tuqqan onalarga davlat tomonidan alohida ortiqcha yordam beriladi.

YURAK-TOMIRLAR TIZIMI – IKKINCHI MO''JIZA

Navbatdagi uchinchi mo''jizaga yurak-tomirlar va nafas tizimini kiritish mumkin.

Ularning boshqalardan farqi birgalikda butun organizmning o'sib taraqqiy etishida xizmat qilshtsdan tashqari, biri ikkinchisiz yashay olmaydi. Chunki, agarda nafas to'xtasa ketidan albatta ozginagina vaqt o'tgach yurak-tomirlar harakati ham to'xtaydi. Va aksincha agar yurak to'xtasa, nafas tezda o'z-o'zidan to'xtaydi. Hayot tugaydi.

Bundan tashqari, yurak-tomirlar tizimini ham, nafas a'zolari tizimini ham boshqaradigan markazlar bir joyda, ya'ni uzunchoq miyada joylashgan.

1-SAVOL: Yurak-tomirlar va nafas tizimining vnzifalari nimalardan iborat?

JAVOB: Nafas tizimining asosiy vazifasi butun organizm hujayra va to'qimalariga asosan kislorod (O_2) etkazib berib, karbonat angidrid (SO_2) va boshqa qondagi keraksiz gazlarni organizmdan chiqarib tashlashdan iboratdir.

Odam organizmida barcha hayotiy jarayonlarni, tizimlar, a'zolar, to'qima va hujayralar yashashi uchun ularni kislorod hamda zaruriy ozuqa moddalari bilan ta'minlaydigan qism bu yurak-tomirlar tizimi hisoblanadi.

Qon aylanish tizimining asosiy ahamiyati qonni qon tomirlar bo'ylab to'xtovsiz harakatini ta'minlashdan iboratdir. Bunday vazifani yurak bajaradi.

Agarda biz yurakning nimalarga qodir ekanini hisob-kitob qiladigan bo'lsak, u har minutda yurakdan qon tomirlarga 5-6 litr atrofidagi qonni, 1 kecha-kunduzda 6-8'000 ming litrdan ortiq va o'rtacha hisobda 70 yil davomida deyarli 175'000'000 litr qonni haydaydi.

Boshqacha qilib aytganda, yurakning bir kecha-kunduzda bajargan ishi 6 qavatli uy balandligiga 4'000 kg yukni ko'targan kran ishiga barobar. 18 soat davomida yurakning bajargan ishi hisobiga vazni 70 kg odamni Ostankino teleminorasi, ya'ni 533 m balandlikka ko'tarish mumkin ekan.

Odamda 2 ta qon aylanish doiralari tafovut etiladi.

Yurak kameralaridan ikkita qon aylanish doirasi boshlanib yana ularga kelib tugaydi (rasm-6, rasm-7 ga qaralsin).

Katta qon aylanish doirasi. Yurakning chap qorinchasidan chiqadigan aorta bilan boshlanadi. Aorta, yirik, o'rta, mayda arteriyalarga bo'linib ketadi. Arteriyalar o'z navbatida arteriolalarga o'tadi va so'ngra juda ham ingichka, mayda kapillyarlar bilan tugaydi. Kapillyarlar organizmning barcha a'zo va to'qimalariga ajoyib, keng to'r shaklida ularga kirib boradi. Kapillyardagi qon to'qima va hujayralarga kislorod (O_2) va tegishli ovqat moddalarini etkazib beradi. To'qima va hujayralarda juda murakkab moddalar almashinuvi jarayonlari, biologik reaksiyalar ijro etilib, natijada hosil bo'lgan moddalar almashinuvi mahsulotlarini, shu jumladan, karbonat angidridni (SO_2) olib ketadi. Kapillyarlar juda ham mayda, ana shu kapillyarlarga o'xshash «ajoyib to'r» shaklini hosil qilib venulalarga aylanadi. Endi ushbu qonni vena qoni deyiladi. So'ngra ular (venular) oldin mayda, o'rtacha, keyin yiriklasha boradi. Oxirgi gavdaning yuqori qismidan qon yuqori kavak venaga, pastki qismidan esa pastki kovak venaga o'tadi. Bu har ikkala venadagi qon yurakning o'ng bo'lmasiga ochiladi, quyiladi va shu bilan katta qon aylanishi yurakning o'ng bo'lmachasida tugaydi.

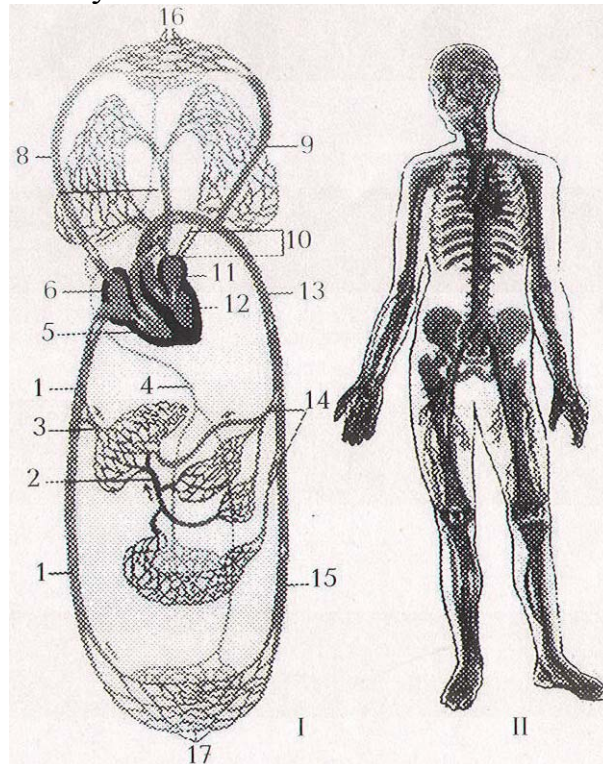
Kichik qon aylanish doirasi. Buni o'pka doirasi deyiladi. U yurakning o'ng qorinchasidan o'pka stvoli (boshlang'ich tarmog'i) bilan boshlanadi va o'pkaga vena qonini olib boradi (bu erda o'pkaga kiruvchi qonni arteriya emas, vena qoni deb nomlanadi). O'pka stvoli o'ng va chap o'pkaga boradigan 2 ta shoxchaga ajraladi va ushbu o'pkaga kiruvchi arteriyalar maydalashib borib, arteriolalarga va so'nggi kapillyarlarga aylanadi (bo'linadi). Kapillyarlardagi qon (ushbu murakkab jarayonlar alveolalarning devorlarida bajariladi) karbonat angidridni (SO_2) berib kislorodga O_2 ga) boyiydi. Endi o'pka kapilyarlari venulalarga o'tadi, ular qo'shilib venalarni hosil qiladi. Ushbu kislorodga boyigan qonni arterial qon deyiladi va ular 4 ta o'pka venalari orqali yurakning chap bo'lmasiga quyiladi.

Demak, katta qon aylanish doirasi bo'yicha harakatlanayotgan qon organizmning barcha to'qimalarini, hujayralarini, organlarni kislorod (O_2) va tegishli ozuqa myuddalari bilan ta'minlaydi va ularda moddalar almashinuvi jarayonlaridan hosil bo'lgan mahsulotlarni olib ketadi.

Kichik qon aylanish (o'pka orqali) doirasining vazifasi o'pkada qonning gaz tarkibini yangilashdir, ya'ni kislorod (O_2) qabul qilib boshqa gazlarni chiqarib yuboradi.

Ma'lumki, qon aylanish organizmda nihoyatda ahamiyatli hisoblanib, u suyuq va quyuq qismdan iborat. Organizmdagi qonning umumiy miqdori katta yoshdagilarda gavda og'irligining 6-8 % ni, yoki o'n uchdan bir ($1/13$) qismini tashkil etadi va u 70 kg vazndagi odamda taxminan 5-6 litrga teng hisoblanadi. Chaqaloqlarda (hisobda gavdaning 15% ni (ya'ni 2-2,5 marta ko'p), 1 yoshdagi bolalarda esa 11% ni tashkil qiladi. Fiziologik (normal) sharoitlarda qonning

hammasi qon tomirlarda aylanmaydi. Uning bir qismi qon depolari (zahirada turuvchi) deb yuritiladigan jigar, taloq, o'pka, teri tomirlarida turadi. Organizmdagi qonning umumiy miqdori nisbiy doimiy darajada saqlanadi. Tomirlarda harakatlanayotgan qon miqdorini to'latish zaruriyati bo'lganda, masalan, qon yo'qotganda maxsus fiziologik mexanizmlar depodagi qonni umumiy qon aylanishiga chiqishini ta'minlaydi.



7-rasm. Katta va kichik qon aylanishi

I. Qon aylanish tizimi. 1. Pastki qopqa vena. 2. Darvoza vena. 3-jigar venasi. 4-Limfatik tomir. 5-O'ng yurak qorinchasi. 6-O'ng yurak bo'lmachasi. 7-O'pka arteriyasi. 8-Yuqorigi qopqa vena. 9-Aortaning bosh va tananing yuqori qismidagi shoxchalari. 10 O'pka venalari (har ikki qismida). 11. Chap yurak bo'lmachasi. 12. Chap yurak qorinchasi. 13. Ko'krak aortasi.

14. Aortaning qorin qismidagi shoxchalari. 15. Qorin aortasining ikkita yonbosh arteriyalarga bo'linishi. 16. Bosh va qo'llar arteriyasi va venasi. 17. Bo'ksa (toz) va oyoqlar arteriyasi hamda venasi.

II. Qon aylanishining skelet suyaklari soyasidagi sxemasi. Eslatma: qizil-arteriya, ko'k vena, qizg'ish-ko'k jigarrang qopqa venasi, sariq limfatik tomirlar.

Qon miqdorini 2 dan yoki 3 dan ($1/2-1/3$) bir qismini yo'qotish organizmni o'limga olib borishi mumkin. Bunday sharoitlarda zudlik bilan qon yoki o'rnini bosuvchi suyuqliklardan quyish kerak.

Periferik qon suyuq qism ya'ni plazma hamda unda suzib yurgan shaklli elementlar yoki qon hujayralari bo'lmish eritrotsitlar, leykotsitlar, trombotsitlardan iboratdir.

Periferik qonda plazma qon hajmining taxminan, 52-58% ni, shaklli elementlar esa 42-48% ni tashkil etadi. Qon plazmasi ancha murakkab biologik muhit hisoblanadi. U organizmning to'qima va hujayralari bilan doimiy aloqada bo'ladi.

Plazmaning tarkibida 90-92% suv va qolgan quruq qismi 8-10% ni tashkil qiladi. Quruq qismi turli xil organik va noorganik moddalardan iboratdir.

Qonning shaklli elementlariga *ERITROTSITLAR*, *LEYKOTSITLAR* va *TROMBOTSITLAR* kiradi (rasm-8).

ERITROTSITLAR qonning yuqori darajada ixtisoslashgan hujayralari hisoblanadi. Ular ikki yuzasi botiq disk shaklida bo'ladi, diametri 7-8 mkm. (mikron, ya'ni 1mm ning mingdan biri). 1 mm³ qonda erkaklarda 4,5-5,5 million, ayollarda 3,7-4,7 mln. chaqaloqlarda 6 mln. gacha, qariyalarda 4 mln. dan kam eritrotsit bo'ladi (rasm-9).

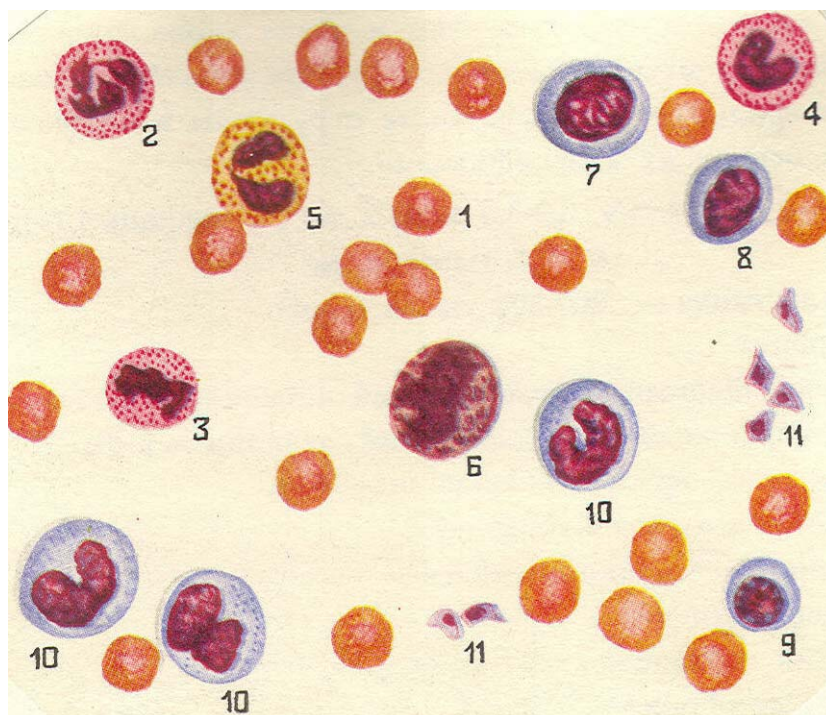
Eritrotsitlarning ichida gemoglobin oqsili bo'lib, u o'z tarkibida temir elementini tutadi. Gemoglobin o'zida 4 ta temir tutadi. Temir olveolalarda o'ziga kislorodni (O₂) biriktirib, qon orqali to'qima-hujayralarga uzatadi va u erdan o'rniga karbonat angidridni (SO₂ ni) olib, o'pka orqali chiqarib yuboradi.

GEMOGLABIN murakkab ximiyaviy birikma bo'lib, u 600 ta aminokislotalardan iborat. Gemoglobin globin oqsili va 4 ta gem molekulasidan iborat. Gem molekulasini o'zida 4 ta temir atomiga ega bo'lib, u kislorod (O₂) molekulasini hamda karbonat angidridi (SO₂) va boshqa gazlarni ham o'ziga biriktirish va qaytarish xususiyatiga ega.

Odam organizmida 5 grammcha temir bor. Uning 3 grammi gemoglobinda, 1 grammi mioglobinda (muskullarda) va 1 grammi depoda – zahirada (jigar, qorataloq, ko'miklarda) bo'ladi. Qondagi oqsil o'ziga temir biriktirib oladi va uning 23 %ini temir tashkil qiladi. Uni ferritin deyiladi va ferritinni 1 molekulasida 2 ming atom temir elementi tutadi. Shunday qilib, temir tashuvchilik – transport vazifasini bajaradi.

Har bir odamda 1 soniyada (sekundda) suyaklarning qizil ko'migida 5'000'000 eritrotsitlar hosil bo'lib turadi. Shundagina qondagi eritrotsitlarning umumiy soni bir me'yorda ta'minlanib turadi. Buni qarangki, ana shu mutanosiblik buzilsa, ya'ni bir soniyada bo'ladigan jarayon buzilsa, tezda organizmda kamqonlik – anemiya kasalligi kelib chiqadi.

LEYKOTSITLAR yoki oq qon tanachalari kattaligi 8-20 mkm. Sog'lom va tinch holatdagi kishining 1 mm³ qonida 4'000-10'000 dona ekanligi aniqlangan (odatda 600-8'000 deb qabul qilingan). Leykotsitlarning bir qancha turlari mavjud. Leykotsitlarning vazifalari talaygina bo'lib, asosan organizmda himoyalovchi rolni bajaradi.



8-rasm. Qon shaklli elementlarining mikroskop ostida ko'rinishi

Eritrotsitlar: erkaklarda 1mm^3 qonda=3,9-5,5 mln.

ayollarda 1mm^3 qonda =3,7-4,9 mln.

Leykotsitlar: 1mm^3 qonda=4,5-9,5 ming

Trombotsitlar (qon plastinka)lari: 1mm^3 qonda = 200-300 ming.

1. Eritrotsit. 2. Segment yadroli neytrofil leykotsit (2-4%). Har ikkalasi barobar =65-75%ni tashkil qiladi. 4. Etilmagan neytrofil leykotsit (0-1%).
5. Eozinofillar. 6. Bazofillar (0,5-1%). 7. Katta limfotsit. 8. O'rtacha limfotsit. 9. Kichik limfotsit (7-8-9lar = 2-3%ni tashkil qiladi).
10. Monotsitlar (6-8%). 11. Trombotsitlar.

*TROMBOTSITLAR*ning soni 1mm^3 qonda 180'000 dan 320'000 gacha bo'ladi. Funktsiyalari ham ko'pgina bo'lib, asosan qon ivishda va fibrinolizda (qon laxtasini eritishda) faol qatnashadi.

Yana yurak haqida shularni aytib o'tish joizki, u o'zidan otib chiqarayotgan hamma qonning 4-5% ni, o'zining toj tomirlari orqali o'tkazadi. Shuningdek yurak har xil holatga qarab toj tomirlaridan 1 minutda 4-4,5 litr qonni o'tkazadi. Yurak mushaklaridagi kapillyarlarning soni 1mm^2 da 2'500 taga teng (skelet muskullarida esa 400 taga teng).

Katta qon aylanish doirasining tomirlar sistemasidagi kapillyarlarning umumiy soni 2'000'000'000 atrofida va ularning uzunligi 8'000 km ni, ichki yuzasini sathi esa 25m^2 ni tashkil qiladi.

Shuningdek, odam yuragining qisqarishi 1 daqiqada (minutda) 70-80 marta bo'lsa, qonning organizmda to'liq aylanib chiqishi uchun 20-23 soniya (sekund) ketar

ekan va ushbu vaqtning 20%i kichik, 80%i esa katta qon aylanishiga to'g'ri kelar ekan.

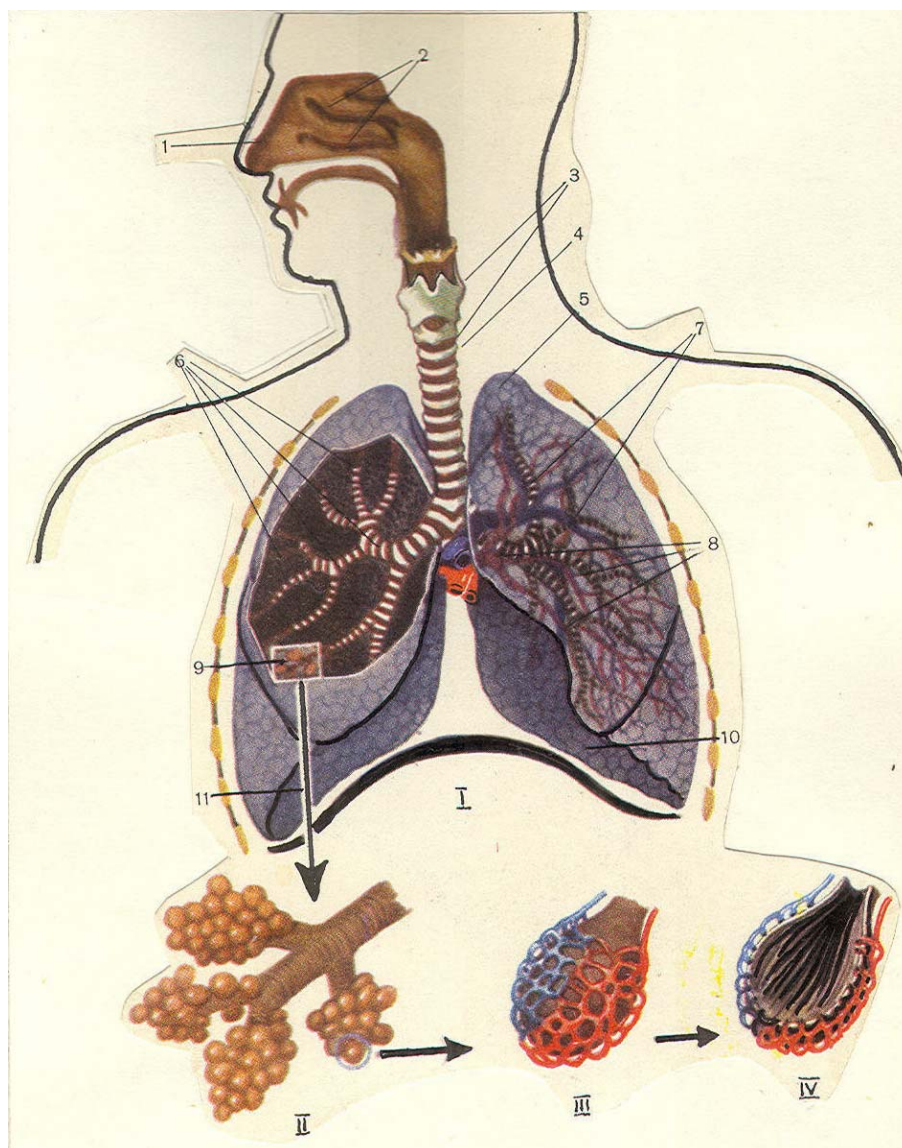
Shunday qilib, agarda yurak avtomashinani harakatga keltiruvchi «motori» bo'lsa, tomirlar uning «tarmog'i». Qon – «benzin» xizmatini bajarsa, nafas - havo va kislorod bilan ta'minlaydi. Agarda bularning birortasi oqsab qolsa avtomashina joyidan siljmaydi. Shuningdek, agarda yurak tomirlar yoki nafas tizimining biror qismida patologik o'zgarish bo'lsa, organizmning barcha sistemasi, hatto hujayra-to'qimalarning hayotida ana shu ikkala tizim harakatga keltiruvchi kuch va tayanch ustunlar vazifasini bajaradi. Ularning to'xtashi hayotning oxiri hisoblanadi. Bas, shunday ekan, qanday qilib mo''jiza emas deya olamiz?!

NAFAS Olish VA CHIQUARISH TIZIMI – UCHINCHI MO'JIZA.

Organizmni kislorod (O_2) bilan ta'minlaydigan va qondagi karbonat angidrid (SO_2)ni va boshqa keraksiz gazlarni chiqarib yuboradigan organ o'pka hisoblanadi, u nafas olish va chiqarish tizimidagi organ. Avvalo shuni aytish kerakki, odamda tashqi nafas va ichki nafas tafovut etiladi. **Tashqi nafas** – bu burundan boshlanib bronxlar va bronxiolalardan olveolalargacha bo'lgan qism, **ichki nafas** – bu olveolalardan qon orqali hujayra va to'qimalargacha bo'lgan qismdir.

O'pkadagi olveolalarning umumiy soni 300-400 millionga etadi. O_2 , SO_2 va N (azot)lar qonda erigan holda bo'ladi. Har bir 100 gramm qonda 14% gemogloblin bor va har 1 gramm gemogloblin 1,34 ml. O_2 ni o'ziga biriktira oladi, ya'ni 100 ml. qon 19 ml. O_2 ni tashishi mumkin ekan.

Har bir olveolaning diametri 0,2-0,3 mm ni tashkil qiladi. Agarda biz o'pka yuzasini metrli gazlama bilan sathga aylantirib erga yozsak, o'pkadagi nafas olish va chiqarishda qatnashadigan yuzalarning umumiy sathi 100-120 m² ni tashkil qiladi.



9-rasm. Nafas (organlari) tizimi

I. Bronxial shoxlarda o'pka tomirlari

II. Alveolalar atsinuslari bilan broxiolalar (kattalashtirilgan.

III. Alveolalarning tashqi ko'rinishi. Ko'k bo'yoqlarda vena, qon tomirlari ko'rsatilgan (kislordga kambag'al). Qizil rang arterial tomirlar (kislordga boy)

IV. Alveolalarning ichki ko'rinishi, alveolalarga boruvchi yo'llar: 1. Burun bo'shlig'i. 2. Burun rakovinas. 3. Halqum tog'ayi. 4. Traxeyaningn birinchi tog'ay halqasi. 5. Chap o'pka uchi. 6. O'ng o'pkaning ochilgan bronxial shoxchalari. 7. va 8. O'pkaning arteriya va venalari. 9. Atsinus (2ga qarang) 10. O'pkaning asosi.

Agarda biz o'pkaning tuzilishini bir bosh uzum tuzilishiga o'xshatsak, bronx va bronxiolalar uzum boshining bandlari bo'lsa, bir qancha millionlab olaveola va bronxiolalar uning shingiliga, olveola esa -g'ujumiga o'xshaydi (rasm-10).

Nafasning 1 daqiqalik hajmi erkaklarda 6-8 litr, ayollarda 3-5 litrga teng. Kuchli jismoniy ish qilinganda 50-100 litrga boradi. Qizig'i shu erdagi, olingan umumiy havoning 7 dan biridagina foydalaniladi.

Odamda nafas olish va chiqarish:

1 daqiqada 20 marta bo'lsa, 1 soatda (60 daq.) - 1200 marta, 24 soatda-28'800 marta, 1 oyda - 864'000 marta, 1 yilda 10'368'000 marta, 10 yilda - 103'680'000 marta, 70 yilda -7'257'600'000 marta nafas olib chiqarilar ekan.

Tinch holatda 70 kg lik kishi har nafas olish va chiqarishda 300 ml.dan 800 ml.gacha havoni yutadi va chiqaradi (o'rtacha 500 ml.). Shunda 1 daqiqada 250-300 ml. O₂ dan nafas oladi va 250 ml SO₂chiqaradi. Demak, 1 soatda-16'500 ml. (16,5 litr), 24 soatda esa 296'000 ml. O₂ olar ekan, ya'ni 296 l. 24 soatda esa-6'960 litr O₂ olar ekan.

Quruq havoning tarkibi (foizlarda):

O'pkaga olingan havoda O₂-20,93%, SO₂-0,03%, N va inert gazlar-79,04% o'pkadan chiqarilgan havoda O₂-16,0, SO₂-4,5, N-79,5, olveoladagisi-14,0-O₂, SO₂,-5,5, N-80,5% dan iboratdir.

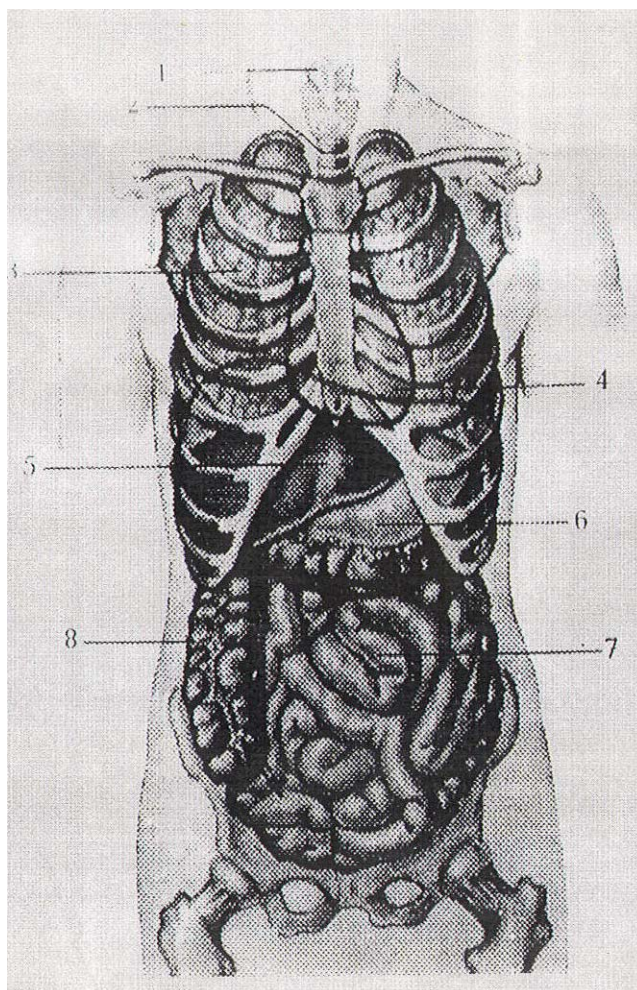
Er yuzidagi barcha tirik mavjudot nafas olganda kislorod (O₂) yutib karbonat angidrid (SO₂) chiqaradi. Bundan tashqari yonuvchi dvigatelli texnikalar, zavod-fabrikalar hammasi yonish uchun kislorod sarflaydilar. Bir odam bir kecha kunduzda 1,6 kg kislorod yutadi. Er atmosferasida hammasi bo'lib 15*10¹⁵ tonna kislorod bor. Olimlarning hisobiga ko'ra bu tariqada 300-400 ming yil ichida kislorod butunlay tugashi kerak. Ammo Alloh taolo tirik jonga-odamlarga va hayvonot olamiga O₂ ishlab chiqaruvchi cheksiz dvigatellarni, ya'ni o'simliklar dunyosini yaratdiki, ular tabiatni bulg'ovchi SO₂ gazini yutib, 1 yilda 18 milliard tonna toza O₂ ishlab chiqaradi. Bu olamda sarf qilinadigan kisloroddan bir necha barobar ortiq demakdir.

Navbatdagi mo''jiza (to'rtinchi ovqat hazm qilish tizimiga bag'ishlanadi.

OVQAT HAZM QILISH TIZIMI – TO'RTINCHI MO'JIZA

Hazm deganda iste'mol qilinadigan ovqat mahsulotlarini, organizm hujayralarining o'zlashtira olishi darajasiga etkazib, ta'minlab beruvchi fizik, kimyoviy va fiziologik murakkab jarayonlar yig'indisi tushuniladi.

Ovqat hazm qilish tizimi organizmning barcha boshqa tizimlariga, qismlariga, a'zo, to'qima va hujayralariga, ularning yashashi uchun zarur bo'lgan barcha ozuqa moddalarini, vitamin va boshqalarni etkazib beradi. Ovqat moddalari organizm uchun quruvchi material va energiya manbai bo'lib



10-rasm. Ichki a'zolarning umumiy ko'rinishi

1. Tomoq. 2. Traxeya. 3. O'pka. 4. Yurak. 5. Jigar. 6. Me'da
7. Ingichka ichak. 8. Yo'g'on ichak.

xizmat qiladi. Shuning uchun ham ovqat hazm qilish tizimining ahamiyati ham nihoyatda katta.

Ovqat hazm qilish tizimi tuzilishining mo'jiza ekani shundan iboratki, u 7 qismdan iborat ya'ni:

1. Og'iz bo'shlig'idan oshqozongacha. 2. Me'da. 3. 12 barmoq uzunligidagi ichak. 4. Ingichka ichak. 5. Yo'g'on ichak. 6. Sigmasimon (S simon) ichak. 7. To'g'ri ichak va yo'g'on ichakning qolgan qismi (rasm-11).

Og'iz bo'shlig'ida ovqat hazm bo'lishi murakkab hazm jarayoni zanjirining birinchi bosqichidir.

Og'iz bo'shlig'idagi barcha shilliq pardalarda ko'p so'lak bezlari hamda og'iz bo'shlig'iga o'z shirasini chiqaruvchi bir juft quloq oldi bezlari, ikkita jag' osti va ikkita til osti bezlari o'zlarining shiralarini chiqaradi va ular uch guruhga bo'linadi:

1. Tarkibida mutsin tutuvchi, shilimshiq ishlab chiqaruvchi mayda so'lak bezlari, til ildizi, qattiq va yumshoq tanglay shilliq pardasidagi bezlar.

2. Tarkibidan suv, oqsil va tuzlar tutuvchi quloq oldi va tilning yon yuzasidagi mayda bezlar.

3. Tarkibida tuz, oqsil, mutsin tutuvchi jag' osti, til osti, lab va til uchining shilliq pardasidagi mayda so'lak bezlari bor.

So'lak tarkibida turli xil minerallarning ionlari ovqat luqmasini qizilo'ngachga oson o'tishini ta'minlovchi oqsilni (shilimshiqni) - mutsin, polisaxarid - kraxmalni, disaxarid, maltozagacha aylantiruvchi omil fermentni, maltozaga va ularni glyukoza (monosaxarid)ga aylantiruvchi maltaza fermenti, bakteriyalarni o'ldiruvchi lizotsim, shuningdek qon to'xtatuvchi ta'sirga ega bo'lgan tromboplastik modda va boshqa bir qator moddalar bor, bulardan tashqari so'lak reflektor yo'l bilan me'da shirasi ajralishini tezlashtiradi.

Shuning uchun ham agarda eyilayotgan kartoshkaning og'izda bir oz vaqg chaynab turilsa, uning oldin kraxmal moddasi, borgan sari shirin ta'mga aylana borganligini sezamiz.

Me'daning bir qator funktsiyalari bo'lib ular quyidagilardan iborat:

1. Me'da motor funktsiyasini bajarib, ovqat moddasini aralashtirib, o'n ikki barmoq ichak tomonga yo'naltiradi.

2. Sekretor funktsiyasi oshqozon va ichak bezlari hisobiga bajariladi.

3. So'rish funktsiyasi mavjud bo'lib, me'dada ovqat moddalarining so'rilishi uncha katta emas, bu funktsiyani asosan ichaklar bajaradi.

4. Me'da ekskretor funktsiyasiga ko'ra, me'da bo'shlig'iga me'da shirasi bilan birga oqsil (siydikchil, mochevina, karbon suvlar, glyukoza) sut kislotasi, turli xil noorganik elementlarning ionlari (yod, natriy, solitsilat, xlor kabilar) va boshqalarni ajratadi.

5. Me'dada hazm jarayoniga spetsifik (maxsus) ta'sir ko'rsatuvchi bir qator gormonlar bo'lib, ular me'daning inkretor funktsiyasi bilan bog'liq.

6. Me'da qabul qilingan ovqatning haroratini tartibga soladi.

7. Me'da shirasidagi xlorid kislotasi undagi mavjud kasal tarqatuvchi mikroblardan tozalab (sterillab), u bilan o'zining himoya (bakteritsid) vazifasini bajaradi.

8. Yuqoridagilardan tashqari me'dada kamqonlikka qarshi gormon, ya'ni «Kasl omili» nomi bilan ataluvchi gormon hosil qiladi.

Me'dada turli xil bez hujayralari bo'lib, ular me'daning kardial, fundal va pilorik qismida joylashgandir. Bezlarda asosiy, qo'shimcha, mukoid, qoplama, argentaffin hujayralar G-hujayralar tafovut etiladi. Asosiy hujayralar va mukoid hujayralar mukoid (shilimshiq) sekret hosil qiladi. Qoplama hujayralar xlorid kislotasi pepsinogen hosil qiladi. Qo'shimcha argentaffin hujayralar serotonin old modda hosil qiladi.

G-hujayralar gastrin ishlab chiqaradi.

Katta odam bir kecha-kunduzda 2,25 l. me'da shirasi ajratadi. U rangsiz, hidsiz suyuqlik bo'lib, nordon (kislotalik) muhitga ega. Shiraning deyarli 99% ni suv tashkil etadi. Uning quruq qoldig'i organik va noorganik moddalardan tashkil topgan.

Noorganik qismining 46%i xlorid kislotasi (NSI) va xloridlardan ammiak, fosfatlar, bikarbonatlar, natriy, kaliy, kaltsiy magniylardan iborat.

Organik qismida oqsil va nooqsil siydikchil (mochevina) ammiak, sut kislotasi, aminokislotalar polipeptid va boshqalar bor. Shuningdek mutsin, gastro-mukoproteoid, turli xil fermentlar va boshqalar bor.

Gastromukoproteoid vitamin V₁₂ning so'rilishi uchun ham zarur moddadir.

Mutsin (shilimshiq) me'da shilliq qavatini o'z-o'zini emirishdan mexanik va kimyoviy xususiyatga ega bo'lgan turli zararli ta'sirotlardan, V, S, guruhidagi vitaminlarni parchalashdan saqlaydi hamda me'da va me'da osti bezlarining shira ajratishini rag'barlantiradi.

Pepsin kislotali muhitda oqsillarni albumoz va peptonlarga parchalaydi.

Pepsin V jelatinani parchalaydi.

Lizotsim oqsil. bo'lmagan fermentlardan bo'lib, me'daga, tushgan bakteriyalarni eritib yo'q qilish xususiyatiga ega.

Gastrin me'daning qonga so'rilgach, me'da shirasi ajaralishini rag'barlantiradi.

Eyilgan ovqatlarni hazm bo'lishi, ya'ni qonga so'rilishi ularning sifatiga va hajmiga bog'liq. Shira ajralishining davomlilik ham turlicha: go'shtga shira 7 soat ichida, nonga 10 soat, sutga 6 soat mobaynida ajraladi. Shiraning eng ko'p (maksimal) miqdori go'sht iste'mol qilingandan so'ng 2-soatning oxirida, nondan keyin 1-soat oxirida, sutdan keyin 3-soatda kuzatiladi.

Ovqat moddalarning uzoq muddatda hazm bo'lishining sababi juda ko'p narsalarga bog'liq, ya'ni:

- 1) avvalo ovqat eyishdagi xohish va muhitga,
- 2) eyilgan ovqatning sifati va miqdoriga,
- 3) me'da va ichak harakatlariga (peristaltikasiga),
- 4) ovqat iste'mol qilgandan so'ng kishi o'zini qanday tutishiga (og'ir mehnat qilish, ruhiy holati, dam olishi va boshqalar).

Ovqat hazm qilish ham juda murakkab jarayonlardan hisoblanadi 3 fazaga ajratiladi:

Birinchi murakkab reflektor faza (psixik, ruhiy, miya fazasi). Ikkinchisi me'da fazasi (kimyoviy, gumoralkimeviy, neyrohumoral) Uchinchisi ichak fazalaridir.

Me'daning motor funktsiyasi deganda undagi bo'ladigan harakatlar qisqarishlar tushuniladi. Bu qisqarishlar davriy bo'lib, ular har xil shaklda bo'ladi.

Me'dada 3 turdagi harakat hodisalari borligi aniqlangan. Ular: 1.Peristaltik, 2.Sistolik, 3.Tonik harakat hodisalaridir.

Suyuqliklar esa me'daga tushgan zahoti 12 barmoqli ichakka o'ta boshlaydi. Yaxshi maydalangan ovqat dag'alroq ovqatga nisbatan me'dadan tezroq chiqib ketadi.

Ovqat xazm qilish a'zolari va ishlab chiqaradigan shiralarning tarkibi

№	A'zolar	Shiraning xajmi	Shiraning tarkibi	Nimalarni nimalarga parchalaydi	
1.	Og'iz bo'shlig'i	1,5 litr	Shilimshik., karbonsuv va kraxmalni parchalovchi	Polisaxaridlarni va kraxmalni monosaxaridlarga parchalaydi (glyukoza, fruktoza).	
2.	Me'da	2,5 litr	pepsin ximozin lipaza shilimshiq NSI (Rh=1,5-2,2)	Murakkab oqsillarni polipeptidlarga, suvni ivitadi va me'dada saqlaydi emulsiya holiga kelgan sut va yog'larni parchalaydi.	Gastrin me'da shirasini ko'paytiradi
3.	Me'da osti bezi	1 litr		Ishqoriy (Rh=7,3-8 7), tripsin, lipaza, amilaza, maltaza, laktaza.	
4.	Jigar	1,2 litr	Safro, bilirubin, safro kislotalari	Kraxmal, glikogen, saxarozalarni glyukoza, galaktoza, fruktozaga parchalaydi.	Axlat bilan sterkobilin, siydik bilan urobilin holida chiqariladi.
5.	Ichak	2,5 litr	Amilaza, maltaza, laktaza — karbonsuvlarni parchalaydi. Sekretin, pankreozilin	Eg'larni glitserin va yog' kislotalarigacha parchalaydi. Bilirubin biliverdinga aylanadi.	Sekretin shirani ko'paytiradi. Pankreozilin fermentlarni faollashtiradi

O'N IKKI BARMOQ ICHAKDA OVQAT HAZM BO'LISHI

O'n ikki barmoq ichak hazm kanalining markaziy bo'limi hisoblanadi. Bu erda hazmning o'ziga xos ikkinchi bosqichi boshlanadi. O'n ikki barmoq ichakda hazm shiralarining 3 xil turi ajraladi:

- 1) Pankreatik shira (me'da osti bezi shirasi);
- 2) O't suyuqligi (jigarda hosil bo'luvchi);
- 3) Ichak shirasi. Ular sezilarli ishqoriy muhitga ega.

Me'da osti va ichak shiralari tarkibiga oqsillar, yog'lar va karbon suvlarni parchalaydigan fermentlarning uch xil turi kiradi.

Katta yoshdagi odamda bir kecha-kunduzda 1500-2000 ml. shira ajraladi. Uning tarkibida organik va noorganik moddalar mavjud.

Proteolitik fermentlarga tripsin, imotripsin, ankreatopeptidaza (elastaza) va karboksiptidazalar kiradi.

Tripsin ichakka me'da osti bezidan noaktiv tripsinogen holda ajralib ichakdagi enterokinaza fermenti yordamida faollashadi. Ximotripsin, elastaza karboksiptidazalar faoliyatsiz holda ajraladi va ular tripsin ta'sirida faollashadilar.

Proteolitik ferment oqsillar va ularning parchalanish mahsulotlari (yuqori molekulyar polipeptidlar)ni past molekulyar polipeptidlar va aminokislotalarga parchalaydi.

Amilolitik fermentlar karbon suvlarni glyukoza va maltozagacha, amilaza fermenti yordamida parchalaydi.

Lipolitik fermentlar qatoriga lipaza va fosfolipazalar kiradi. O't kislotalari yog'larni emulgatsiyalaydi, lipazaning ta'siri uchun tayyorlaydi. Lipaza yog'larni glitserin va yog'li kislotalargacha parchalaydi.

SAFRO HAQIDA

Safro jigar hujayralari sekretsiasining mahsulidir. Sog'lom odamda bir kecha-kunduzda 500-1200 ml. o't ajraladi.

Safroning 97,5%i suv, 2,5%i quruq qoldiqdan iborat. Uning tarkibida quruq qoldiqqa asosiysi o't kislotalari, pigmentlar va xolesterinlardir. O'tda asosiy xo'l kislotalari mavjud. Pigmentlardan unda rang beruvchi bilirubin va biliverdinlar bor. Ular eritrotsitlarning emirilishidan ozod bo'lgan gemoglobindan hosil bo'ladi.

Bundan tashqari mutitsin, yog' kislotalari, anorganik tuzlar, fermentlar va vitaminlar bor.

O't, jigar hujayralarida uzluksiz ishlab chiqariladi va o't qopida to'planadi. Ovqat eyilgandagina ichakka tushadi.

O't quyidagi vazifani bajaradi: 1. O't pankreatik ferment lipazani faollashtiradi. 2. Yog'larni emulgatsiyalaydi, ya'ni ularni parchalaydi. 3. O't yog' kislotalari va yog'da eruvchi vitaminlar A, D, E va K larning so'rilishi uchun g'oyat zarur hisoblanadi. 4. Me'da osti bezidan shira ajralishini kuchaytiradi. 5. 12 barmoq va

yo'g'on ichaklar tonusini oshiradi va peristaltik harakatni rag'batlantiradi. 6. Ichaklardagi chirish jarayonini oldini oladi. 7. Kasal chaqiruvchi mikroblarga qarshi bakteriostatik ta'sir ko'rsatadi.

Turp yog' kislotalarini va ovqatni yaxshi hazm qilish uchun zarur bo'lgan safro ajralishini kuchaytiradi.

ICHAKLARDA OVQAT HAZM BO'LISHI

Katta yoshdagi odamda bir kecha-kunduzda 2,3 litr ichak shirasi ajraladi. U ishqoriy muhitga ega.

Uning tarkibida quruq qismida 1%i organik va 0,6%i noorganik moddalardir. Noorganik moddalar ichida KL, Sl, SL, NSO₃lar anchagina miqdorda topiladi. Organik qismida fermentlar, nuklein kislotalar, mukoproteinlar, sut kislota, mochevinalar bor.

Ichak shirasida anchagina fermentlar mavjud: Leytsin peptidlarni (oqsillarni) parchalaydi. Katepsin bu ferment ingichka va yo'g'on ichaklarning distal qismida ichak mikroflarasini vujudga keltiradi. Fosfolipaza fosfolipidlarni hazm qilishda qatnashadi. Lipaza 12 barmoq ichakda parchalanmagan yog'larni yog' kislota va glitseringa aylantiradi.

Karbogidrazalar (amilaza, maltoza, saxaroza, laktoza) polisaxaridlar va disaxaridlarni monosaxaridga aylantiradi. Enterokinaza ichak shirasidagi maxsus asosiy ferment hisoblanadi.

Parchalangan oqsillar, yog'lar, karbonsuvlar va boshqalar polimerlar holidan monomerlar holiga, ya'ni oxirgi bo'lakchalarga, molekulalarga maydalanib, qonga mikroso'rg'ichlar yordamida o'tish bosqichi hisoblanadi.

Mikroso'rg'ichlarning uzunligi 0,7515 mkm va eni 0,61 mkm gacha. Buni qarangki, har bir epitelial hujayrada 3'000 gacha mikroso'rg'ichlar topilgan. Bu ichakning so'rish yuzasini 1440 marta oshiradi.

1 millimetr kvadrat joyda 40 tagacha mikroso'rg'ichlar bor. Ichak yuzasida juda ko'p burmachalar ham mavjud. Shu sababli, agarda ingichka ichak sathini yoyib yuborilsa, 200 metr kvadratdan oshib ketishi mumkin. Ovqat modadlari qonga juda sekinlik bilan so'rilsa ham, ushbu katta sath tufayli go'yo qonga tez so'rilgandek ko'rinadi. Shuni ham aytib o'tish lozimki, ovqat moddasining qonga so'rilish jarayoni nihoyatda murakkab va turli yo'llar orqali so'riladi. Shunday qilib ichak devori yordamidagi ovqat hazmining intensivligi (jadalligi) ko'pgina omillarga, ya'ni mikroso'rg'ichlar miqdoriga, ularning fermentlarni adsorblash xususiyatiga egaligiga, fermentlarning faolligiga va ularning tarkibiga, shuningdek gidroliz oraliq mahsulotlarining mikroso'rg'ichlariga tushish tezligiga bog'liq.

YO'G'ON ICHAKNING FAOLIYATI

Yo'g'on ichakda proksimal (yuqori) qismida suv so'riladi, distal qismida axlat massasini shakllantirish va chiqarib yuborish vazifalari bajariladi. Oziqli moddalar juda kam so'riladi. Muhiti ishqoriy bo'ladi. Sekreti tarkibida 98,6% suv, 0,65%

organik va 0,68% noorganik moddalar bor. Shuningdek, anchagina miqdorda ko'chgan epiteliy hujayralari, limfotsitlar va shilimshiqlar bor. Ozroq miqdorda fermentlardan peptidaza, lipaza, amilaza, ishqoriy fosfatazalar bor. Ular hazm bo'lmagan oz miqdordagi ovqat moddalarini hazm qilishda qatnashadi.

Yo'g'on ichakda sodir bo'ladigan jarayonlarda ichak mikroflorasi ichak tayoqchasi va sut kislotali bijg'ish bakteriyalarining ahamiyati katga.

Ichak mikroflorasidagi, u erda doimiy bo'ladigan ichak tayoqchalarining foydasi anchagina. Masalan:

1. V guruhidagi vitamin K pantotenat kislota, amidnikotinat kislidlarni va laktoflavinlarni sintez qiladi.

2. Kasal keltirib chiqaruvchi patogen mikroblarni yo'qotadi.

Z. Ingichka ichakdan tushgan bir qancha fermentlarni faolsizlantiradi.

Ichak mikroorganizmlarining salbiy tomoni ham bo'lib, chirish va bijg'ish jarayonlarini keltirib chiqaradi, zaharli modadlar bo'lmish indiol, skatol, fenollar hosil qilishi mumkin hamda ayrim hollarda kasalliklar kelib chiqishga sababchi bo'lishi mumkin.

Ichakdagi sut kislotali bijg'ish bakteriyalari antiseptik, ya'ni kasal tarqatuvchi bakteriyalarga qiron keltiruvchi xossasi bo'lgan sut kislotani hosil qiladi. Yo'g'on ichakning motor funktsiyasi hazm qilishdan qolgan chiqindilarni ma'lum holatga keltirib, uni evakuatsiya qilishdan iborat. Yo'g'on ichak uchun qisqarishning alohida o'ziga xos turi bo'lib, u «massani qisqartirish» degan nom olgan. Massa peristaltikasi kamdan-kam, ya'ni bir kecha-kunduzda 34 marta paydo bo'ladi.

Yo'g'on ichakda hosil bo'ladigan shilimshiq hazm bo'lmagan ovqat zarrachalarni bir-biriga yopishtiradi. Bundan tashqari, axlat tarkibiga ichakiing nobud bo'lgan hujayralari, o't pigmentlari va ko'p miqdordagi (30-55%), bakteriyalar kiradi. Aniqlanishicha katta yoshdagi odamda bir kecha-kunduz ichida axlat massalari bilan taxminan 480 milliard bakteriyalar ajralar ekan. Ular ovqat hazm qilish jarayonida o'ldirilgan, chalajon bo'lgan, saprofit hamda kasal qo'zg'atuvchi bakteriyalardan iboratdir.

YANA HAZM A'ZOLARI TIZIMI HAQIDA

Ma'lumki, odam organizmi bir necha xil qismlardan iborat, shular ichida ko'krak va qorin bo'shlig'i ham mavjud. Ular bir-biri bilan tutashib ketgan bo'lib, diafragma (devor vazifasini bajaruvchi) orqali ajralib turadi. Diafragmaning yuqori qismida o'pka hamda yurak joylashgan. Ularning o'rtasida aorta-vena qon tomirlari va anchagina limfa to'qimalari, bezlari va ularning tomirlari qizilo'ngach ham o'rin olgan. Ular hammasi ko'krak qafasi muxofazasida turadi.

Diafragmaning pastki qismida qorin bo'shlig'ida esa me'da, 12 barmoq ichak, ingichka va yo'g'on ichaklar, ingichka ichak tugashi va yo'g'on ichakning boshlanish qismida kichkinagina ichaksimon o'simta — «appendiks» joylashgan. Ushbu o'simta yallig'lansa — «appenditsit» deyiladi. Yana qorin bo'shlig'ida jigar, o't pufagi, qorataloq, me'da osti bezi bor.

Qorin bo'shlig'ining pastki qismi toz qismi bo'lib, bu erda chap va o'ng buyraklar, buyrak usti bezlari (jinsiy bezlar), siydik qopi va siydik yo'llari, ayollarda bachadon va unga tutashgan qin ham o'rin olgan.

Qorin bo'shlig'idagi a'zolar (organlar) tutqichlar orqali bir-biri bilan bog'lanib turadi, hamda ularning har biri yoki guruh sifatida yupqa seroz pardalar bilan qoplanib turadi. Ularni charvilar deyiladi. Katta va kichik charvilar tafovut etiladi. Kichik charvi jigar-me'da va me'da-12 barmoq ichak boylamlaridan iborat. Katta charvi esa qorin pardasining 4 qavatidan tashkil topgan. Bularning ahamiyati nihoyatda katta bo'lib, qorin bo'shlig'idagi a'zolari asrash, ularning ovqat hazm qilish jarayonidagi erkin peristaltik harakatlariga sharoit yaratish, namlanib turishi, tashqi ta'sirlardan himoya qilishdan iboratdir.

OVQAT HAZM BO'LIsh JARAYoNLARI – MEXANIZMI

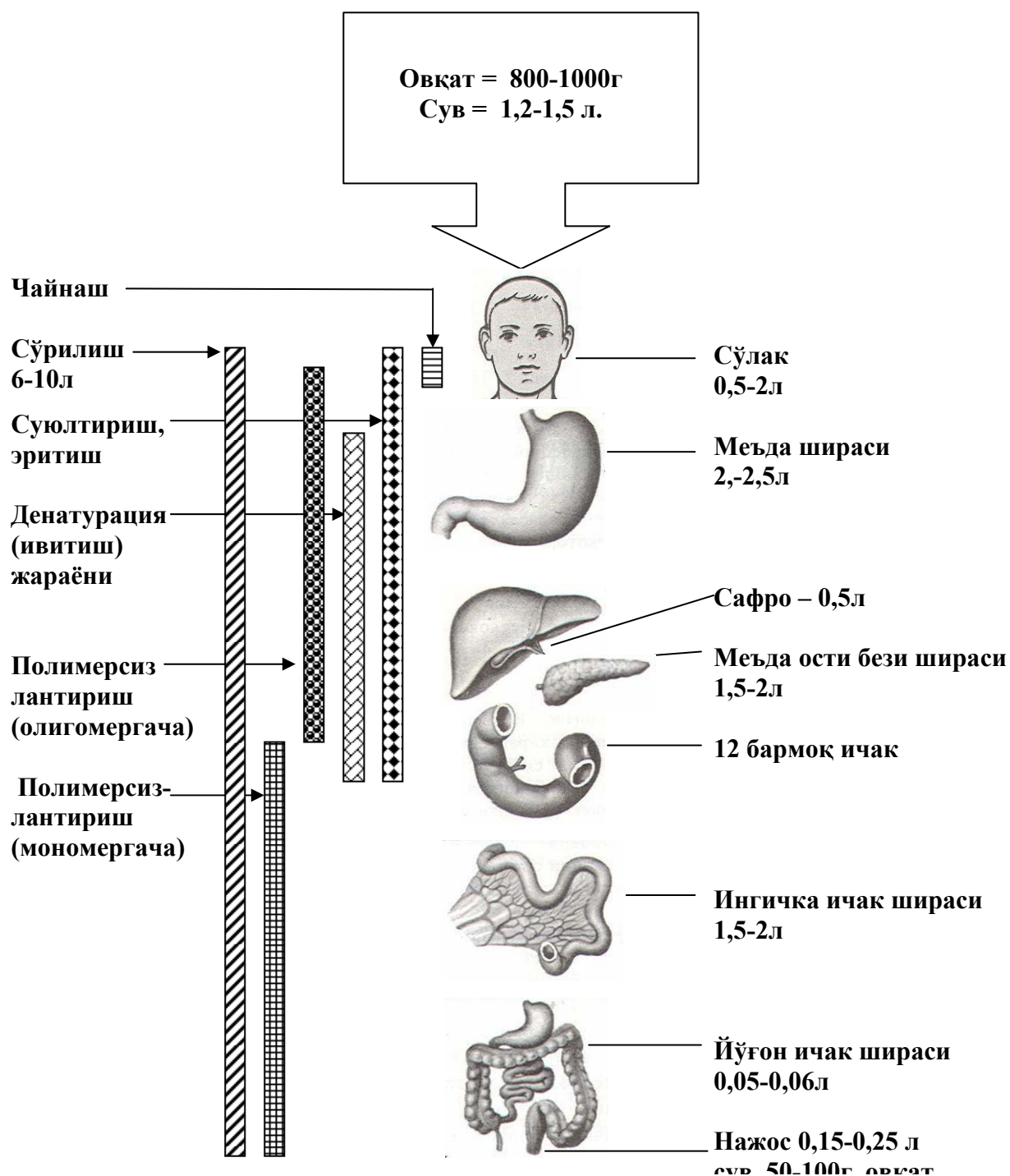
Ma'lumki, organizmning hayot faoliyatini davom ettirish uchun energiya talab etiladi. Bunday energiyaning man'bai istemol qilingan ovqatlarni hazm qilish hisoblanadi. Hazm jarayoni quyidagi a'zolarida sodir bo'ladi:

ME'DA - lotincha «gaster» hamda «nomiya» — (ombor) so'zlaridan olingan bo'lib, gastronom so'zi oziq-ovqat ombori degan ma'noni bildiradi. Me'dada ovqat moddasi 4-10 soat saqlanishi mumkin. Me'dadagi bezlar shira ajratadi. Tarkibida xlorid kislotasi (HCl) va fermentlar (pensin, ximozin, lipaza, shilimshiq va b.) mavjud. Ovqat moddasi bo'lmasa shira juda kam ajraladi. Shira ovqat eyilgach 5-10 daqiqadan so'ng ajrala boshlaydi. Non uchun 10 soatgacha, go'shtga 8 s, sut uchun 6 soatgacha shira ajralishi davom etadi.

Shiradagi HCl ning ahamiyati katta — mikroblarni o'ldiradi (sil tayoqchasidan boshqa), ovqatni 12 barmoq ichakka o'tishini ta'minlaydi va boshqalar. Ba'zi moddalar shira ajralishini yaxshilaydi (suv, go'sht, sabzavot va b.), ba'zilar (yog', kuchli qand eritmasi, osh tuzi va b.) susaytiradi.

Me'dada har doim mayda va yirik tonik va peristaltik xarakatlar bo'lib turadi. Bo'sh vaqtida har 60-80 daqiqada, 10-15 daqiqa davomida qisqarib turadi. Shunda kishi ochlik sezadi. Me'dada ichaklardagi singari avtomatik qisqarish uchun impulslar paydo bo'lib turadi. Shira ajralishini, nerv tizimi, gastrin garmonlari tartibga solib turadi.

11-RASM. OVQAT XAZM QILISH JARAYONINING TARTIB BILAN KETMA-KET BAJARILISHI



ICHAKLAR — boshlang'ichi 12 barmoq ichak, so'ngra ingichka ichak bo'lib, unda och ichak (40%) va yonbosh ichak (60%) tafovut etiladi. Ingichka ichak (5-7 metr) tugab, yo'g'on ichak boshlanishida ko'r ichak (kichkinagina o'siqcha — «appendiks») joylashgan. Agarda u yallig'lansa «appenditsit» deyiladi. Shu joydan yo'g'on ichak (1,5-2 metr) boshlanib, yuqoriga ko'tariladi, gorizontal yurib, pastga tomon yo'llanadi. U qorinning orqa tomon devoriga bog'langan holda bo'ladi. Taqasimon shaklda bo'lgani uchun orasida me'da osti bezi joylashadi. So'ngra yo'g'on ichak sigmasimon (8 shaklida) va to'g'ri ichak holatida tugaydi.

Ichaklardagi peristaltik xarakatlar yuqoridan boshlanib pastga tomon davom etadi. Shuning uchun ovqat moddalari pastga qarab yo'naladi.

Ovqat moddalari asosan ingichka ichakda qonga so'riladi. Me'dada so'rilmaydi. Faqatgina alkogolli ichimliklar 10-15% so'riladi. Shampanskiy gazi bo'lgani uchun retseptorlarni qo'zg'otib, tezroq so'rilishiga imkon beradi.

Hazm bo'lgan ovqat moddalarining qonga so'rilishida ichaklardagi vorsinkalarning ahamiyati katta. Ingichka ichakning yuzasi 4-5 m², 1mm²da 18-40 ta vorsinkalar (so'rg'ichlar) bor. Shular hisobiga so'rilish sathi keskin oshadi. Vorsinkaning epiteliysida (yuzasida) 3000 atrofida mikrovorsinkalar bo'lib, umumiy vorsinkalarning sathi hisobiga ichakning sathi 150 — 200 m² atrofida bo'ladi va ana shu sathlardan ovqat moddalari, go'yoki tez so'rilgandek bo'ladi.

Suv asosan yo'g'on ichakda qonga so'riladi va qondan yana ichakka qayta so'riladi (razorbtseyalanadi). Shuning uchun ovqat chiqindilari (najos) yo'g'on ichakda shakllanadi.

Me'dadagi xlorid kislota (NCl) ning ahamiyati katta bo'lib, mikroblarni o'ldirish, fermentlar faoliyatini oshirish, ovqat moddasini portsiyalab 12 barmoq ichakka vaqti-vaqti bilan o'tkazish kabilardan iboratdir.

Me'da shirasi kislotalik muxitga ega (rh=1,5-2,2) bo'lib, uning tarkibida pepsin, ximozin, lipaza, anchagina shilimshiq bor.

Pepsin — murakkab oqsillarni polipeptidlarga parchalaydi.

Ximozin — suvni ivitadi va uni me'dada saqlab turadi.

Lipaza — emulsiya holatiga kelgan sut-yog'larni parchalab, so'rilishga tayyorlaydi.

12 barmoq ichakda ovkatning xazm bo'lishi. Me'da osti bezining shirasi va jigarda hosil bo'lgan safro (o't) 12 barmoq ichakka quyiladi. Shiradagi unda oqsillarni aminokislotalargacha parchalovchi tripsin fermenti bor. Lipaza — yog'larni glitserin va yog' kislotalariga parchalaydi. Amilaza, maltoza, laktozalar karbonsuvlarni parchalaydi. Kraxmal, glikogen, saxarozalar — glyukoza, fruktozalarga parchalaydi.

Jigarning vazifasi juda ko'pqirrali va muxim bo'lib, u 30 ga yaqin vazifalarni bajaradi. Organizmda u ichki sekretiya bezi va juda muxim, «biokimyoviy laboratoriya» sifatida xizmat qiladi. Antitoksik — qondagi zaharli moddalarni zaharsizlantirish, safro ishlab chiqarish, qondagi glyukozani glikogenga aylantirib o'zida saqlash, xolesterin sintezlash va boshqalar. O't — o't yo'llari orqali o't pufagiga (7-8 marta quyuq holda) yig'iladi.

O't pufagi — shakli noksimon bo'lib, jigar hujayralarida ishlab chiqarilgan safro o't yo'llari orqali o't pufagida yig'iladi va keragida 12 barmoq ichakka ajraladi.

Safro yog'larni parchalaydi, mikroblarni o'ldiradi. Lipaza fermenti faolligini 15-20 barobarga oshiradi.

Me'da osti bezi - uzunchoqroq, tilga o'xshash shaklda bo'lib, me'da ostiga joylashgan bo'ladi. Ovqat hazm qilishda va karbonsuvlar almashuvida muxim ahamiyatga ega. Amilaza, tripsin, lipaza kabi fermentlarni 12 barmoq ichakka hamda qonga insulin va glyukagon gormonlarini chiqaradi. Insulin qonda qand miqdorini kamaytiradi. Qandli diabetda ishlatiladi. Glyukagon insulinga qarshi qonda qand miqdorini kamayishiga yo'l qo'ymaydi.

OVQAT HAZM QILISH TIZIMINING IDORA QILINISHI

Ushbu tizim ishlarini oliy boshqarish markazlari bosh miyaning po'stloq qismida joylashgan. Undan tashqari po'stloq osti boshqaruv markazlari ham mavjud.

Uzunchoq miyada ovqatlanish markazining bulbar zvenosi (to'plami) mavjud, ular V, VII, IX va X juft bosh miya nervlarining yadrolari hisoblanib, uzunchoq miyada joylashgan.

Ovqat hazm qilish jarayonlarining hamma bosqichlarini idora qilishda gipotalamusning lateral sohasi va ventromedial yadrolari «To'qlik (yoki to'yinish) markazi», lateral yadrolari esa «ochlik (yoki ovqatlanish) markazi» nomlari bilan yuritiladi.

Ushbu markazlar borligi va ularning funktsiyasini aniqlashda olimlardan akademik I.P.Pavlov juda ko'p ish qilib, aniqlagan. Eksperimental hayvonlardan itlarda olib borgan tajribalarda maxsus uslublar bilan, itlardagi «to'qlik markazini» elektroidlar bilan ko'zg'atganda itda qorni och bo'lsa ham oldiga qo'yilgan ovqatni emagan yoki buning aksicha, itlardagi «ochlik markazini» ko'zg'atganda, ular qorni to'q bo'lsa ham barcha qo'yilgan ovqatni eb bitirishgan.

Ovqat hazm qilish jarayonlarini boshqarishda endokrin bezlar tizimining ahamiyati ham katta.

Endi yuqoridagilar bilan chambarchas bog'liq bo'lgan ham a'zo, ham yirik endokrin bez vazifasini bajaruvchi nihoyatda zarur a'zo to'g'risida gap ketadi.

JIGAR VA UNING FAOLIYATI

Jigar organizmda eng muhim a'zolaridan biri hisoblanadi. To'g'rirog'i uni «Organizmning markaziy biokimyoviy laboratoriyasi» degan ma'qul.

Tibbiyotning bobokaloni Abu Ali ibn Sino 1000 yil muqaddam jigar haqida, uning anatomiyasi va fiziologiyasi haqida, jigarda paydo bo'ladigan safro, o't qopi va uning ovqat hazm qilishdagi ahamiyati haqida, shuningdek jigarga taalluqli xastaliklar haqida anchagina ma'lumotlar yozib qoldirganlar.

Jigarga kirib-chiquvchi – arteriya va vena qon tomirlar, kapillyarlar 400 kvadrat metr sathni egallaydi. Shuning uchun ham ular jigarda bir kecha-kunduzda 2000 litr qon aylanishini ta'minlaydi.

Jigarda 0,5 kub millimetr hajmga ega bo'lgan bir necha ming jigar hujayralari yig'ilib, jigar bo'lakchalarini hosil qiladi. Bunday bo'lakchalar jigarda bir necha milliondan iboratdir.

Quvvatsizlangan kishilarga aksariyat jigar iste'mol qilishlikni buyuradilar. Sababi jigarda juda ko'plab organizm uchun foydali, quvvatga kirituvchi bir qancha moddalar bor. Masalan, jigar massasining 70% dan ko'prog'i suv, qolgani quruq qism hisoblanadi. Ushbu quruq qismning yarmi oqsillardan iborat bo'lib, uning deyarli 90%i organizm uchun zarur bo'lgan globulindan iboratdir. Oqsillarning qolgan qismi quyidagi oqsillar: albumin, nukleoproteoid va kollagenlardan iborat. Olimlarning fikricha, ribonuklein kislota (RNK, 12 gramm miqdorida) va dezoksiribonuklein kislota (DNK, 4 gramm miqdorida) mavjud ekan. Jigarda, qorataloqda va suyak ko'migiga xos bo'lgan, oqsillardan ferritin bo'lib, uning tarkibida temir elementi juda ko'p bo'ladi. Ushbu temir elementi esa eritrotsitlar ichidagi gemoglobin tarkibiga kirib, u organizmga kislorodni etkazib beruvchi transport vazifasini bajaradi.

Shuningdek, jigarda aminokislotalarni parchalaydigan moddalar ham talaygina.

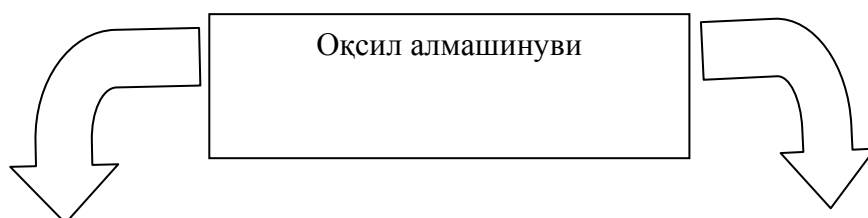
Jigar miqdorining deyarli 5%ini (150-200 grammni) glikogen tashkil qiladi. Bu juda ko'p monosaxaridlardan tashkil topgan karbonsuvlar bo'lib, ularni polisaxaridlar deyiladi. Bizga ma'lum bo'lgan kraxmal va kletchatkalar ham polisaxarid hisoblanadi. Glikogen bu organizmdagi glyukozaning zahiradagi, jamg'armadagi shakli hisoblanadi.

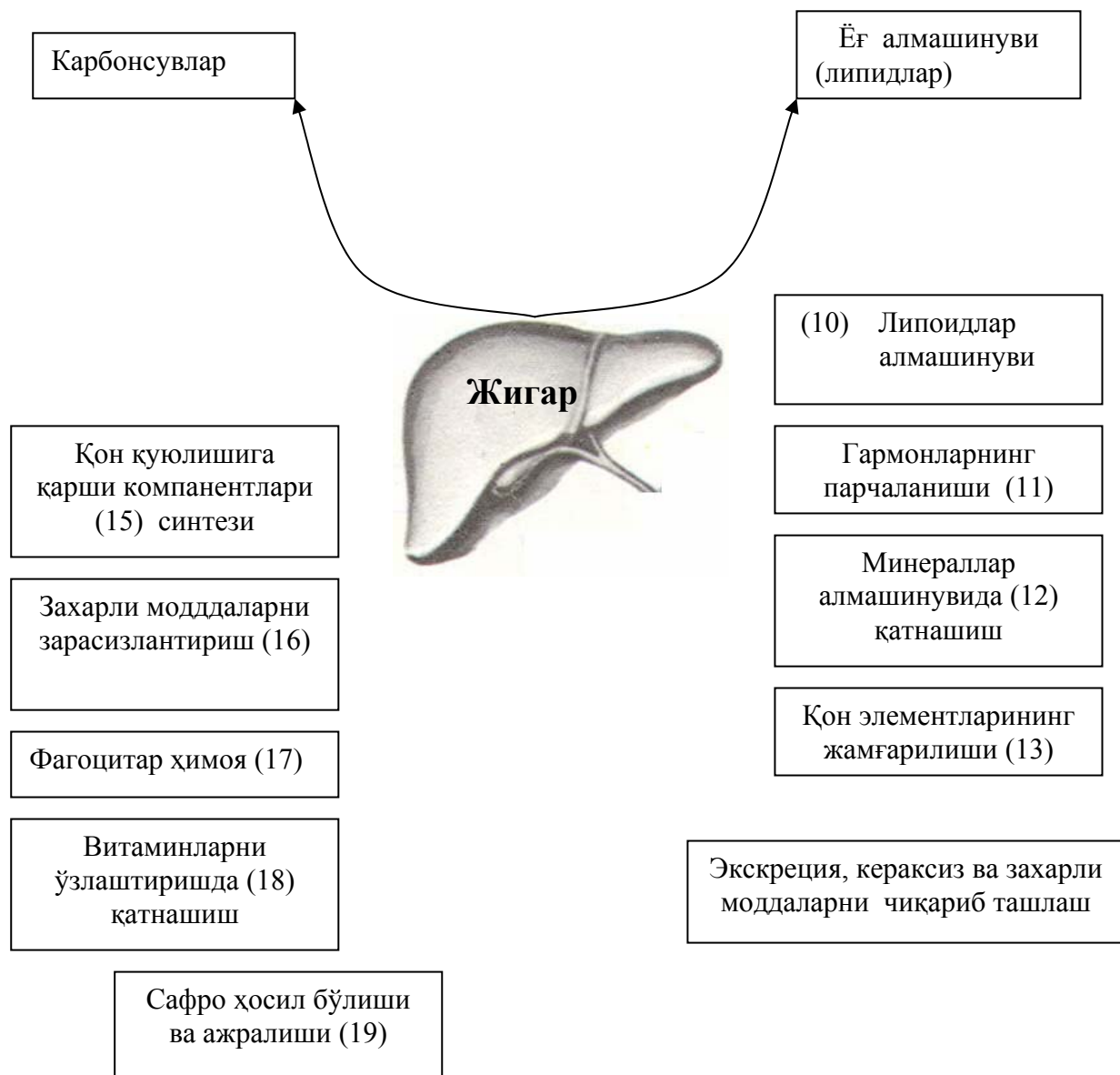
Jigar miqdorining taxminan 5%i yog'simon modda – lipidlar bo'lib, shu hisobdan 1,5-3% fosfolipidlar, 0,3-0,5% xolesterin mavjud.

Jigar boshqa a'zolarga nisbatan vitaminlarga boy. Unda pantoten kislota, vitamin S va vitamin RR larning miqdori 10-15 milligrammni tashkil qiladi (100 gr. jigar hisobida). Shuningdek vitamin A (75 milligramm), vitamin V (4 milligramm), vitamin V hamda vitamin E (2-2,3 milligramm), biotin va vitamin V, (0,1-0,3 milligramm)lar borligi olimlar tomonidan aniqlangan.

12-rasm. JIGARNING MURAKKAB VA KO'P QIRRALI VAZIFALARI

Jigarning murakkab va ko'pqirrali vazifalari





- Айрим витаминларнинг синтезланishi (21)
- Пигмент алмашинуви (22)
- Метилланish реактсияси (23)
- Акстилланish реактсияси (24)
- Холестерин ва метситин синтезланishi (25)
- Лимфа ҳосил бўлишida қатнашish (26)
- Бирикish реактсияси (гликuron, сульфат, аминокислоталар ва бошқалар билан бирикish) (27)
- ва бошқалар (28)

Jigar, shuningdek, minerallarga va noyob ma'danlarga ham boy. Unda natriy, kaliy, kaltsiy, magniy, temir, mikroelementlardan ruh, mis, marganets, mishyak, margimush kabilar mavjud.

Jigarning vazifasi juda ham murakkab. Ular quyidagilardan iborat:

1. Jigarda juda murakkab biokimyoviy jarayonlar bo'lib, ular moddalar almashinuvi, oksidlanish-qaytarilish va boshqa reaksiyalardan iborat bo'lib uni «Jigar metabolizmi» deyiladi.

Ushbu jarayonlar juda jadallik bilan bo'lib, unda anchagina miqdorda kislorod sarf bo'ladi. Jigar orqali bir soatda qariyb 100 litr qon oqib o'tadi.

2. Boshqa organlarda oqsillarning yangilanishi 17 kun va undan ortiq vaqtda bo'lsa, jigarda 7 kunda yangilanadi.

3. Qon plazmasidash ko'pgina oqsillar (masalan, albuminlar 100% globulinlar 80%) jigarda sintezlanadi.

4. Jigar organizmda aminokislotalar almashinuvida ishtirok etib, mochevina (siydikchil) sintez qiluvchi yagona a'zodir.

5. Jigarda glutamin va kreatin kabi noyob aminokislotalar sintezlanadi.

6. Jigar yog' almashinuvida ishtirok etib, triglitseridlar oksidlanishi, triglitseridlar va fosfolipidlar, lipoproteidlar sintezida ham qatnashadi.

7. Jigarda xolesterin sintezlanadi. Olimlarning aniqlashicha, birgina xolesterinning sintezlanishida kamida 30 ta reaksiya jarayonlari yuz berib, oxirgi 30-reaktsiyadan keyingisi haqiqiy xususiyatga ega bo'lgan xolesterin sintezlanar ekan.

8. Jigar yog' almashinuvi, ovqat hazm bo'lishida zarur bo'lgan safro (o't) ishlab chiqaradi. U yog'larni emulgatsiyalab, qonga so'rilishga tayyorlaydi.

9. Jigar qondagi glyukozani glikogenga aylantirib, uni zahirida saqlaydi va aksincha, kerak bo'lsa, glikogenni glyukozaga aylantirib, qonga chiqaradi.

10. Jigar qondagi qand miqdorini (kontsentratsiyasini) tartibga solib turadi.

11. Moddlar almashinuvida hosil bo'lgan ammiakdan mochevina hosil qilish yo'li bilan zaharli moddalarni zararsizlantiradi.

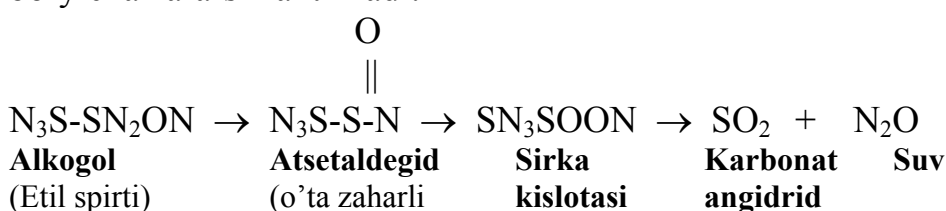
12. Ichakdagi zararli va zaharli, chirish jarayonida hosil bo'lgan aminokislotalar fenol, krezol, skatol va indollarni ham zararsizlantiradi.

13. Organizmda hosil bo'lgan zaharli moddalarni jigardagi sulfat kislota, glyuukuron kislota va glitsinlar yordamida biriktirib olish yo'li bilan zararsizlantiradi.

14. Jigarda gormon va fizologik faol moddalar bo'lib, adrenalin, gistamin, steroid, gormon va boshqalar jigarda oksidlanadi va shu tariqa to'qima va suyuqliklarda ularning optimal miqdorda bo'lishi ta'minlanadi.

15. Jigarda qonning quyulishi uchun zarur bo'lgan omillardan biri bo'lmish vitamin K sintezlanadi.

16. Organizmdagi alkohol (etil spirti) asosan jigarda quyidagi reaksiya bo'yicha zararsizlantiriladi:



modda)

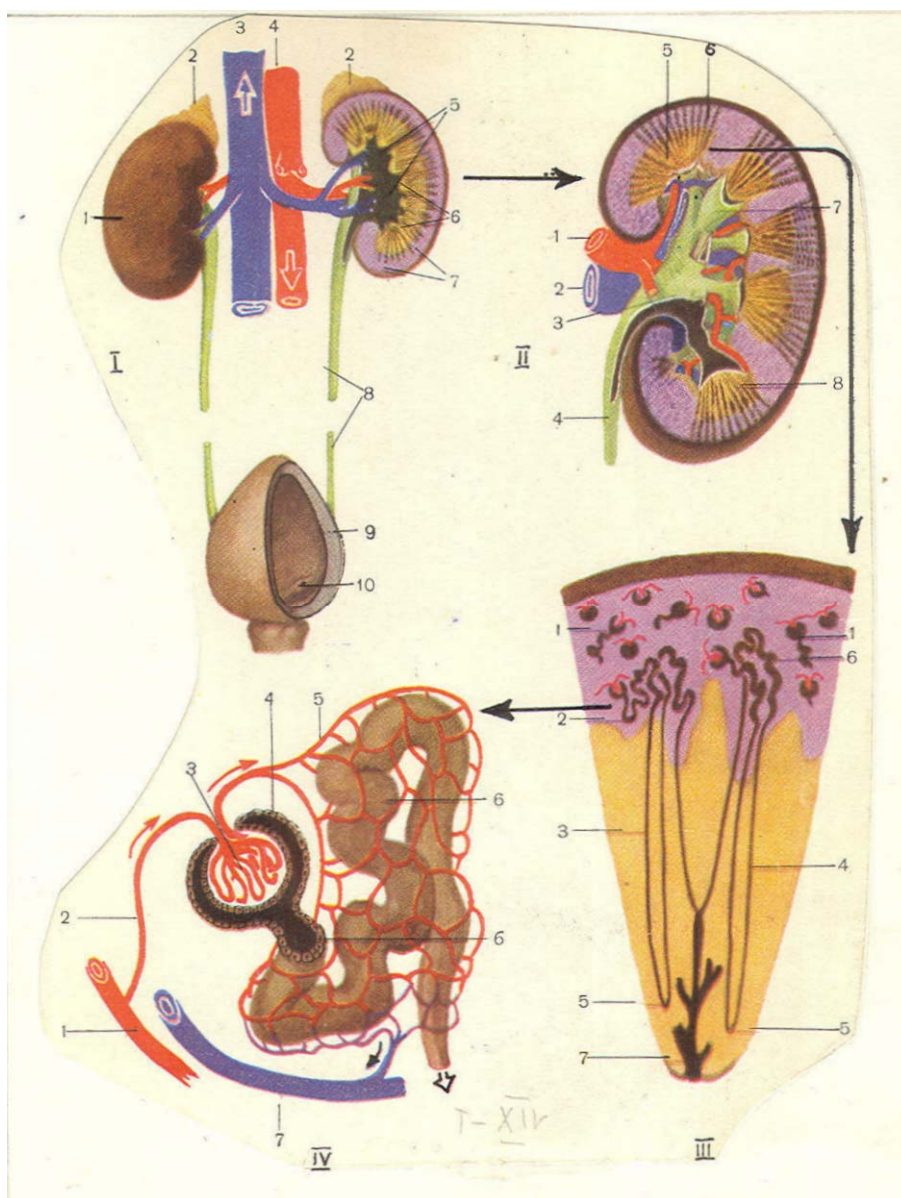
(zaharli)

17.Organizm va inson uchun nihoyatda zararli bo'lgan morfin alkaloidi (qoradori) jigarining Kupfer nomli hujayralarida uning molekulasi bilan birikib, dioksimorfinga (organizm uchun zararsiz bo'lgan polimer moddaga) aylantirilib chiqarib yuboriladi. Bulardan tashqari jigarining boshqa birqancha xususiyatlarini ham sanab o'tish mumkin.

B E Sh I N Ch I M O' ' J I Z A – BUYRAKLAR HAQIDA

Buyraklar shunday a'zolarki, hozirgacha ularning o'rnini bosadigan narsa yo'q.

Buyraklarning ishini tasavvur qilish uchun ularning tuzilishi bilan qisqacha tanishib chiqish zarur. Odamda 2 ta buyrak bo'lib, ular umurtqaning bel qismida qorin bo'linmasida ikkala (chap va o'ng) tomonda joylashgan. Og'irligi 200-250 grammni tashkil qiladi. Buyrak tashqi tomonidan qo'shuvchi to'qima bilan himoyalangan bo'lib, qoplama tagida po'stloq qismi va u ikkinchi ichki mag'iz qismi bilan tutashib ketadi. Mag'iz qismi ayrim-ayrim piramidachalardan iborat bo'lib, ular buyrak po'stloq qismidan tashkil topgan va ustunlari bir-biridan ajratilgan. Mag'iz qismi ham po'stloq tomonga nurlar kabi kirib borgan. 2 ta piramidachalarning uchi esa birikishib so'rg'ichsimon holda mayda likopchalar hosil qiladi va ularning 23 tasi birikib yirikroq likopchalar hosil qiladi. Ular esa buyrak jomchalarini hosil qiladi. So'ngra chap va o'ng jomchalardan bittadan siydik kanalchalari chiqib, siydik qopiga quyiladi va peshobni tashqariga chiqaruvchi siydik yo'li bilan tugaydi. Buyrakning asosiy vazifasi ham murakkab tuzilgan «nefron» deb atalmish «ajoyib tur» nomi bilan yuritiluvchi kapillyarlardan o'tayotgan qonni filtirlash natijada «birlamchi» siydik hosil qiladi. U nefrondagi juda mayda Shumlyanskiy kapillyar koptokchasi va uni o'rab turgan kapsulada filtrlash hisobiga bo'ladi (rasm-13).



13-rasm. Siydik tanasil tizimi

I. Buyrak va siydik qopi: 1. Buyrak. 2. Buyrak usti bezlari. 3. Pastki qopqa vena. 4. Qorin aortasi. 5. Buyrak jomi. 6. Buyrakning mag'iz qismi. 7. Buyrakning po'stloq qismi. 8. Siydik kanalchalar (uchtan bir qismidan kesilgan). 9. Siydik qopining devori. 10. Siydik kanalchasining siydik qopiga ochilish teshikchasi.

II. Buyrakning uzunasiga kesilgani: 1. Buyrak arteriyasi. 2. Buyrak venasi. 3. Buyrak jomchasi. 4. Siydik kanalchasi. 5. Buyrakning mag'iz qismi devori. 6. Tashqi po'stloq qismi. 7. Buyrak peramidachalari.

III. Buyrak peramidachalarining mikroskopik tuzilishi: 1. Buyrak koptokchalar. 2. Birinchi qator burama kanalchalari. 3. Genli qovuzlog'iga chiqaruvchi to'g'ri kanalcha. (4) 5. Ikkinchi qator burama kanalchalarga chiqaruvchi to'g'ri kanalcha. (6) 7. Piramida uchiga ochiluvchi yig'uvchi kanalchalar.

IV. Buyrak koptokchasini tuzilishi: 1. Arterial ustuncha. 2. Koptokchaga kiruvchi tomir. 3. Koptokcha. 4. Shumlyan – Bauman koptokcha kapsulasi. 5. Koptokchadan chiquvchi tomir. 6. Siydik kanalcha. 7. Buyrak venasi.

Organizmdagi mavjud 5-6 litr qon 5 daqiqa ichida buyraklardan o'tadi va bir kecha-kunduz davomida 100-180 litr atrofidagi qon buyraklardan oqib o'tadi. Buyraklardan bunday katta hajmdagi qonning o'tish sababi moddalar almashinuvi natijasida hosil bo'lgan turli xil moddalarni, organizm uchun keraksiz ortiqcha bo'lgan hamda zararli moddalarni buyraklar orqali chiqib ketishini ta'minlashdir.

Birlamchi peshob hosil bo'lishini va uning tarkibini 1924 yilda Amerika olimi Richard tajriba hayvonlarida (buqa, dengiz cho'chqasida, kalamushlarda) fiziologik usullardan foydalanib, bu filtratning (suyuqlikning) tarkibida noorganik va organik moddalar qon plazmasidagilar bilan bir xil ekanini va unda oqsillar yo'qligini isbotlagan.

Nefron asosan 4 qismidan iborat bo'lib, u juda murakab tuzilgan «tsex» vazifasini bajaradi ya'ni unda hosil bo'lgan «birlamchi peshob» (bir kecha-kunduzda 150-180 litr) ning 99 foizi qonga qayta so'riladi. Qolgan «ikkilamchi» - asosiy peshob (uning atigi 1 foizigina – 1,5-1,8 litri) siydik qopi va yo'llari orqali tashqariga chiqarib tashlanadi. Bunday nefron har bir (chap va o'ng buyraklarda) 1 mln. atrofida bo'ladi.

Qisqa qilib aytganda, nefronning ayrim qismlari buyrakning po'stloq qismida, boshqa qismlarga esa mag'iz qismida joylashgan bo'lib so'ngra yig'uvchi kapillyar, buyrak jomchalariga, undan siydik yo'lga va oxiri siydik pufakchaga quyiladi. Siydikning tarkibi. Organizmdan chiqarib yuboriladigan «ikkilamchi peshob» moddalar almashinuvida hosil bo'lgan organik moddalar, ya'ni oqsillarning parchalanishidan hosil bo'lgan, asosiy miqdorini tutuvchi siydikchil (mochevina) va boshqalar, noorganik tuzlar va boshqalar ko'plab (bir kecha-kunduzda 15-25 gr.) chiqarib yuboriladi (jadvalga qaralsin).

2-jadval

Siydikning tarkibi (24 soatda ajralgan)

Organik moddalar	Miqdori (gr)	Noorganik moddalar	Miqdori (gr)
Siydikchil (mochevina)	25-30	Natriy xlor Sulfat	10-15 2,5
Siydik kislotasi	1,7	Fosfatlar	3,3
Kreatinin	1,5	Kaliy oksidi	0,8
Gippur kislotasi	0,7	Kaltsiy oksidi	0,7
Ammiak		Magniy oksidi	

Me'yordagi siydik tarkibida oqsil bo'lmasligi, glyukoza paydo bo'lmasligi (glyukozuriya), eritrotsitlar bo'lmasligi (gematuriya) kerak. Agarda u yuqoridagilarning miqdori qonda ko'payib ketsa, buyraklar yordamida siydik orqali chiqarib yuborib qon tarkibini bir me'yorida ushlab turadi. Yuqorida qayd etilgan moddalar miqdorining normadan oshishi kasallik belgilari bo'lib, agarda mikdori yanada yuqorilashsa kasallik darajasi (og'ir, engilligi)ni belgilaydi.

Agarda biror patologik holat yuz berib, buyrakning bir tomondagisi ishlamay qolsa, ikkinchi buyrak bu yukni, og'ir bo'lsa ham, o'ziga oladi. Ehtiyot qilish bilan

bitta buyrak bilan uzoq muddat yurish mumkin. Agarda u ham oqsab qolsa, Alloh o'zi saqlasin, odam qiynaladi. Kasallikning, ya'ni buyrak etishmasligining og'ir shaklida organizm zaharlana boradi va «Buyrak etishmasligi komasi» yuz beradi («Uremik koma»). Bunda bemor hushsizlanadi, tomiri tez va yuzaki uradi, qon bosimi va harorati tushib ketadi (normadan pasayadi), nafasi chuqur va siyraklashadi, rangi oqaradi, o'zini bilmaydi va o'lim sodir bo'lishi mumkin. Buyrakning vazifasini bajara oladigan apparat hozircha yo'q. Bo'lmaydi ham. Bunday Allohning o'ta murakkab mo'jizasini bajaradigan, yaratadigan kuch yo'q.

O L T I N Ch I M O ' ' J I Z A – NERV-ASAB TIZIMI

Odam organizmida nerv tizimi avvalo 2ga bo'linadi:

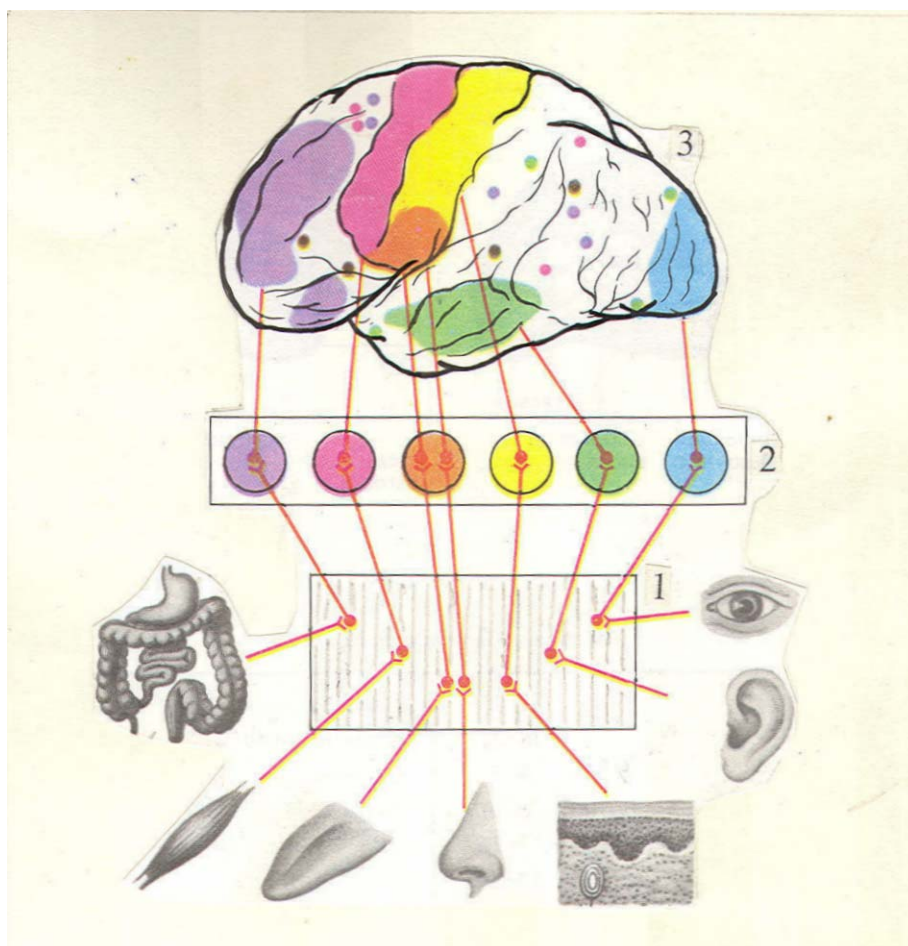
Birinchisi **markaziy** nerv – asab **tizimi**.

Ikkinchisi **periferik**, ya'ni markazdan keyingi (barcha qismlari) **nerv tizimi** (rasm-16).

Ana shu har ikkala markaziy va periferik tizimlar organizmni boshqarishda nihoyatda murakkab bo'lgan ishlarni bir-biri bilan uzviy bog'langan holda bajaradi. Shuningdek, ayrim masalalarni, ishlarni hal qilishda har biri mustaqillikka ega yoki birgalikda xal qilishadi.

Markaziy asab tizimi organizmdagi barcha organ va sistemalar (bo'limlar)ning faoliyatini boshqarib, tartibga solib turadi. Organizmni tashqi va ichki ta'sirotlarga moslashishini ta'minlaydi hamda odamning maqsadga muvofiq fikr-mulohazalarga kelishini shakllanishiga yordam beradi. Bunday murakkab, hayot faoliyati uchun muhim bo'lgan vazifalar nerv hujayralari va ularning o'simtalari (uzun yoki qisqa shoxlari), ya'ni neyronlar yordamida bajariladi. Neyronlar har bir faoliyatga ixtisoslashgan hujayralar hisoblanadi. Xabarlarni analiz qilish, ya'ni mag'zini chaqish va javob qaytarish, xabarlarni va natijalarni o'zida saqlash va kerak bo'lsa, uni tegishli joyga uzatish vazifalarini bajaradi.

Buning uchun markaziy asab tizimida yoki boshqa joylarda neyronlar turli xil vazifalarni bajarishga ixtisoslashgan holda ayrim o'zaro zanjir kabi bog'langan funktsional tizimlarni hamda markazlarni tashkil qilgan. Shuni ham aytib o'tish kerakki, neyronlar bir-biri bilan sinapslar, ya'ni maxsus moslama plastinkalar yordamida (sinaptik kontakt sinaptik birlashish) o'zaro bog'lanadilar. Demak, sinapslar impulslar shaklida kelgan xabarlar (informatsiya)ni tartibga solib turib o'tkazish vazifasini bajaradi.



14-rasm. Organizm a'zolarining bosh miyadagi markazlari

1-a'zolar: ko'z, quloq, teri, burun, til, muskullar, me'da-ichaklar

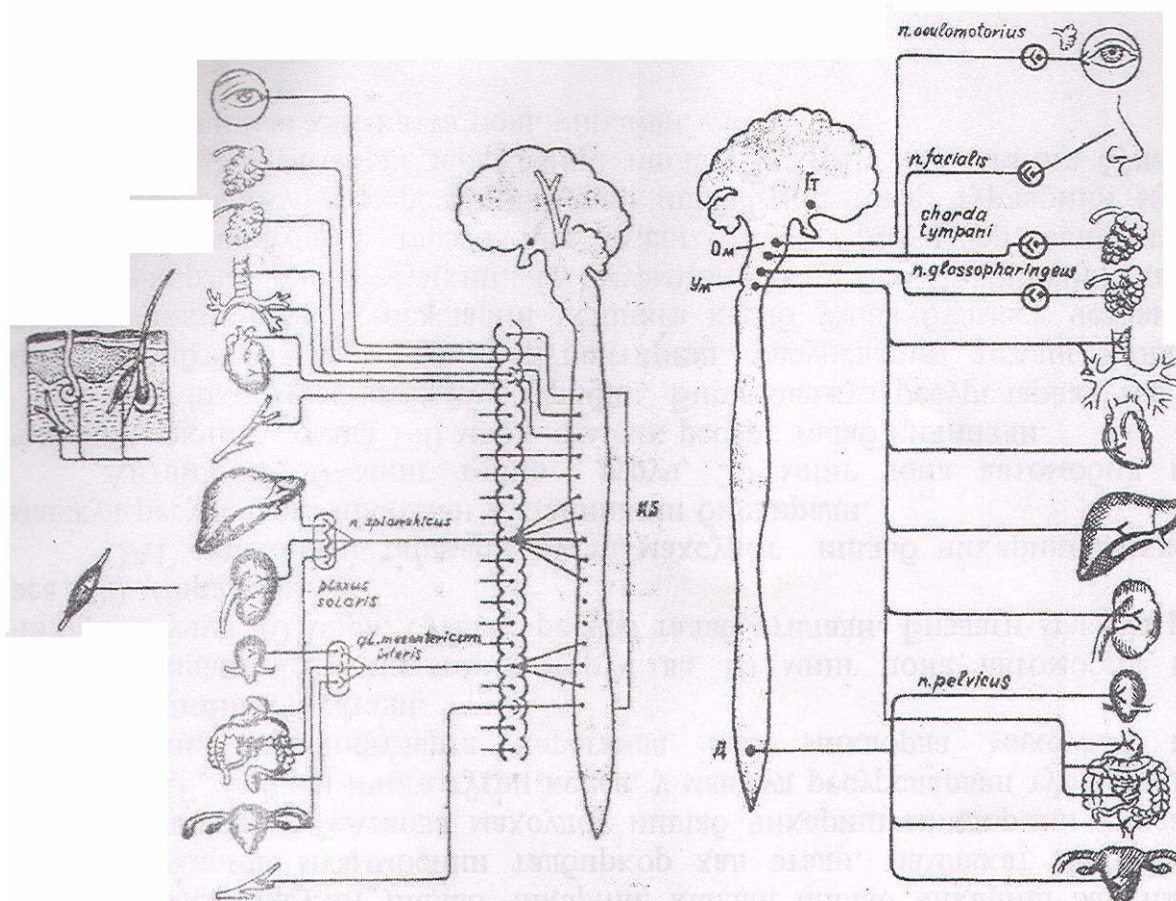
2-bosh miya tana qismi

3-bosh miya po'stlog'i

Nerv tizimidagi bunday sinaptik birlashmalarning soni odamda astronomik sonlarni tashkil qilishi haqida ilmiy aniq ma'lumotlar bor. U 1000000000000000-10000000000000000 (10^{15} - 10^{16}) tashkil qilar ekan. Shuning uchun ham inson miyasida, ana shular hisobiga bitmas-tuganmas, chegarasi-cheki yo'q darajadagi fikrlash, analiz va sintez qilish hamda ularni o'zida saqlash ishlarini bajara olish qudratiga ega.

Bosh miya yarimsharlari po'stloq qismi. Bu nerv asab tizimida butun organizmni boshqarib turuvchi «Eng oliy a'zo» bo'lib, unda bosh miya katta yarimsharlari va orqa miya tafovut etiladi. Bosh miya katta yarimsharlari kalla suyagi ichida joylashgan bo'lib unda bir qancha qismlar va markazlar mavjud. Bosh miya pastki tomondan, uzunchoq miya orqali, orqa miya bilan tutashadi. Orqa miya umurtqa pog'onasi ichida joylashgan.

Ma'lumki bosh miya katta yarimsharlarining usti kulrang moddalar bilan qoplangan. Uni bosh miya po'stlog'i deyiladi. Shuning uchun ham uning tagida joylashgan, ko'rinishi oqimtir moddalardan iborat bo'lgan qismni po'stloq osti kavati deyiladi. Unda barcha markazlar joylashgan. Bundan tashqari alohida miyacha bo'lib, u muvozanat hamda eshitishni nazorat qiladi.



15-rasm. Simpatik nerv tizimi

16-rasm. Parasimpatik nerv tizimi

Miya po'stlog'ining qalinligi turli joylarda har xil qalinlikka ega bo'lib, 1,3-4,5 mm ni tashkil qiladi.

Po'stloqning umumiy sathi 2200-2600 sm² dan iborat, bir-biriga tutashgan 7 qavatdan iborat bo'lib, ular neyronlarning shakli, katta-kichikligi va joylashishi bilan farqlanadi. Miya po'stlog'ida 12 mlrd. dan 18 mlrd. gacha (ayrim adabiyotlarda 14-17 mlrd.) nerv hujayralari bor.

Bosh miya katta yarimsharlarining po'stlog'i quyidagi eng asosiy, muhim vazifalarni bajaradi:

1. Bosh miyaning asosiy xususiyati va faoliyati qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari hisoblanadi. Agarda qo'zg'alish jarayoni yuz bersa barcha markazlarning faoliyati tetiklashadi, jadallashadi, moddalar almashinuvi tezlashadi va natijada odam tetiklashadi. Aksincha, tormozlanish jarayoni yuz bersa yuqoridagilarning aksi bo'lib, moddalar almashinuvi sekinlashib, kishi bo'shashib, uyquga keta boshlaydi.

2. Bosh miya shartli va shartsiz reflekslar hisobiga organizmning tashqi muhit bilan o'zaro ta'sirini amalga oshiradi.

3. Organizmning oliy nerv faoliyati ruhiy holati, xulqi kabi nozik masalalarni belgilaydi.

4. Bosh miya po'stlog'ining faoliyati hisobiga oliy psixik (ruhiy) funktsiyalar (vazifalar) fikrlash va ong amalga oshiriladi.

5. Bosh miya po'stlog'i barcha ichki organlar ishini boshqaradi, birlashtiradi va moddalar almashinuviga o'xshash boshqa ichki murakkab jarayonlarni boshqaradi.

Har bir hujayradan qisqa hamda uzun shoxchalar chiqadi. Qisqa va uzun shoxlarni hamda hujayrani birgalikda neyron deyiladi. Qisqa shoxchalarni **dendritlar**, uzunlari esa **aksonlar** deyiladi.

6. Hayotdagi tegishli voqea va hodisalarni, fikr, ongda hosil bo'lgan narsa va hodisalarni bitmas-tuganmas darajada esda qoldirish va eslash ishlarini bajaradi.

Bitta hujayradan 1 tadan 1000tagacha dendrit (qisqa tola) chiqishi va uzunligi 300 mkm, diametri 5 mkm. bo'lishi mumkin. Akson ipsimon uzun nerv o'simta (tola, neyrit) bo'lib, har xil uzunlikda, hatto 1,5 metrgacha, diametri esa 1 mkm. dan ancha kichkinadan 10 mkmgacha borishi mumkin. Bitta akson 27500 neyronlar bilan birikkan, funktsional bog'langan bo'lishi mumkin. Aksonning oxiri (uchi) juda ko'p shoxchalar chiqarib, har bir akson 500 dan 10000 tagacha hujayralar bilan kontakt (bog'lanish)da bo'lishi mumkin ekan.

Nerv tizimining ta'siri juda katta tezlik bilan ro'yobga chiqadi, ya'ni impulsning tarqalish tezligi 27-100m/sekund va undan ortiq tezlikda tarqaladi.

Shuning uchun ham, yuqoridagilarni hisobga olgan holda bosh miya po'stlog'ini nerv tizimi, endokrin tizimi, umuman butun organizmni boshqarib turuvchi «**Eng oliy a'zo**» deb ataladi.

Periferik nerv tizimi esa o'z navbatida yana bir qancha qismlarga bo'linadi, ya'ni «**somatik**» va «**vegetativ**» periferik nerv tizimlariga bo'linadi.

Somatik nerv tizimining vazifasi skelet muskullari funktsiyasini, odamning harakat ishlarini tartibga solish va boshqarishdan iborat.

Vegetativ (yoki ikkinchi nomi, avtonom boshqalarsiz, o'z ishini bajaruvchi) nerv tizimining vazifasi barcha ichki a'zolar hamda endokrin bezlarning funktsiyasini (ishini) tartibga solish va boshqarishdan iborat. Shuni ham aytish kerakki, vegetativ nerv tizimi yana o'z navbatida 2 qismga, ya'ni «**simpatik**» va «**parasimpatik**» nerv tizimlariga bo'linadi.

Simpatik nerv tizimining vazifasi asosan organlar va organizmning funktsiyasini oshirish-kuchaytirish (ayrim qismlarda yoki hollarda susaytirish)dan iborat bo'lsa, aksincha parasimpatik nerv tizimining vazifasi a'zolar va organizm funktsiyasini susaytirish-kamaytirish (ayrim qismlarda yoki hollarda kuchaytirish)dan iboratdir. Eng qizig'i ushbu ikkala nerv tizimi hamma vaqt va har doim birgalikda ish olib borishadi.

Yana nerv faoliyatining murakkabligini bildirish uchun shularni aytish kerakki, vegetativ nerv tizimi ishlarini tartibga solinishi va boshqarilishi bosh miyadagi «gipotalamus» degan qism orqali boshqariladi, ya'ni u bosh miyadagi «markaz» hisoblanadi hamda o'z navbatida gipotalamus bosh miya po'stlog'iga bo'ysinadi.

Demak, nerv-asab tizimiga tegishli yuqorida qayd etilganlarni hisobga olgan holda, shularni aytish kerakki, organizmdagi barcha hujayra, to'qima, organlar, organizmdagi sistema (tizim)lar, jumladan, endokrin bezlar tizimi va boshqalar ham bosh miya yarimsharlaridagi hamma markazlar ham barchasi birgalikda, bir-biri bilan bog'liq holda, «**bosh miya yarimsharlarining po'stloq qismi**» tomonidan boshqariladi. Buni oila, mahalla, tuman, hudud va Respublikaning faoliyati Respublika Oliy Kengashi va Prezident tomonidan boshqarilishiga o'xshatish mumkin.

Yana bir narsani aytishni ta'bir joiz deb topamizki, hozirgi zamonda bir soniyada (sekundda) millionlab, milliardlab matematik va boshqa vazifalarni bajara oladigan elektron hisoblash mashinalari (EHM) hamda kompyuterlarning bajarayotgan murakkab ishlarini bajarish sxemasi, apparatlar ana shu odam nerv-asab tizimining (sistemasining) faoliyatini o'rganishdan, ya'ni shular asosida (printsipida) kelib chiqqanligini qayd etmoqchimiz.

E T T I N Ch I M O' ' J I Z A – ENDOKRIN TIZIM

Tirik organizmdagi birorta faoliyat va jarayonlar endokrin (ichki sekretiya bezlari) va nerv tizimisiz bajarilmaydi. Ular bir-biri bilan uzviy bog'langan bo'lib, ularning funktsiyasi buzilsa organizmda yaqqol o'zgarishlar yuz beradi.

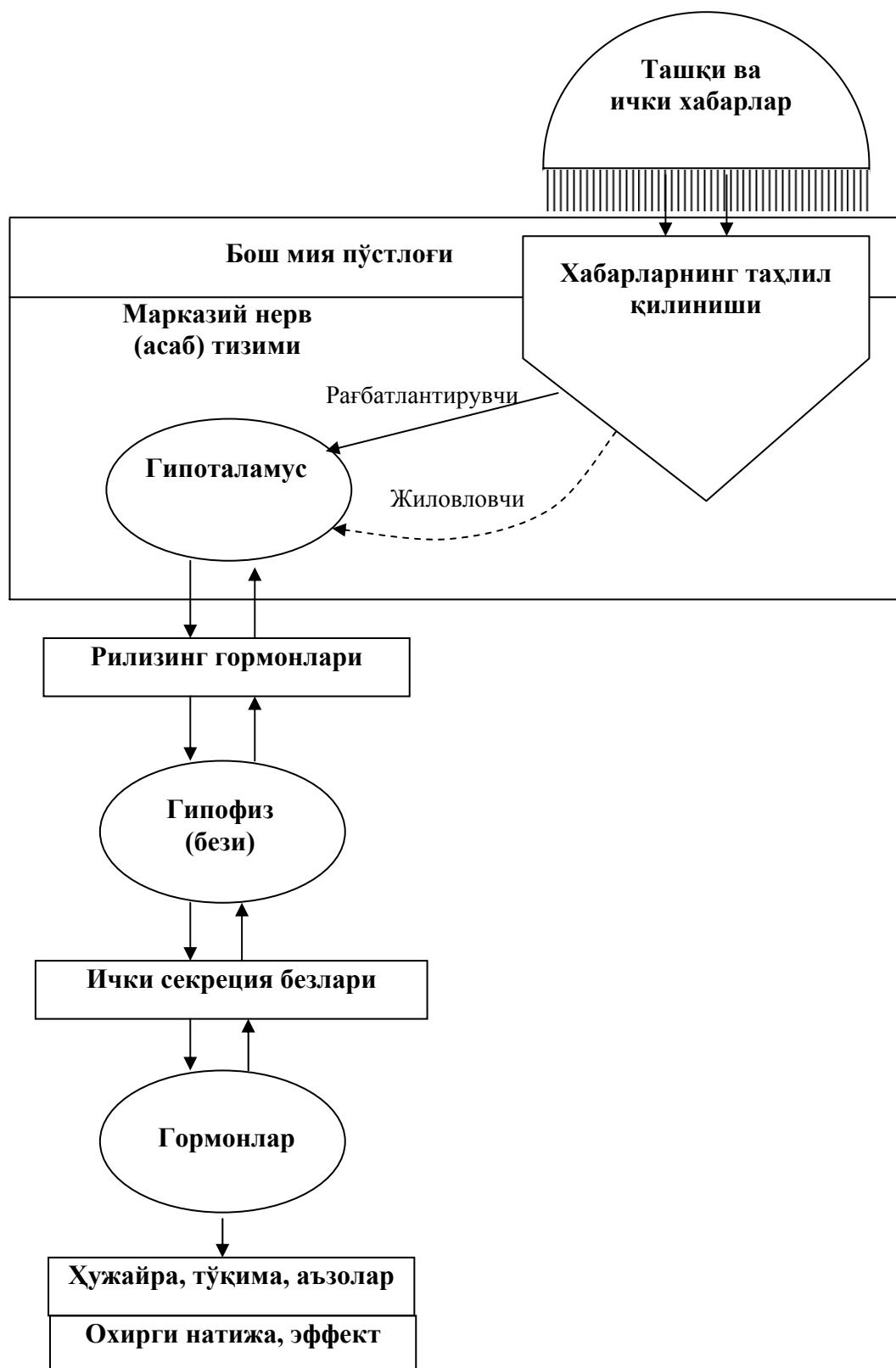
Gipotalamus bosh miyaning bir qismi hisoblanib, vegetativ (avtonom) nerv tizimi hamda endokrin tizimni boshqaruvchi markaz hisoblanadi. U o'zidan ikki guruhdan iborat **rilizing gormonlarni** ajratadi. Birinchisi gipofiz bezi faoliyatini rag'batlantiradi. Ikkinchisi esa — susaytiradi. Bundan tashqari gipotalamus suv-tuz almashinuvini, tomirlar tonusini hamda bachadon muskullari faoliyatiga ta'sir etuvchi oksitotsin va vazopressin gormonlarini ajratadi va ular gipofiz bezining orqa qismida to'planadi.

Gipotalamus butun organizmni boshqarib turuvchi miya po'stlog'iga periferiyadan kelgan xabarlarni yuboradi, ular tahlil (analiz-sintez) qilinib, tegishli buyruq beriladi va ular a'zolar, hujayralar tomonidan bajariladi.

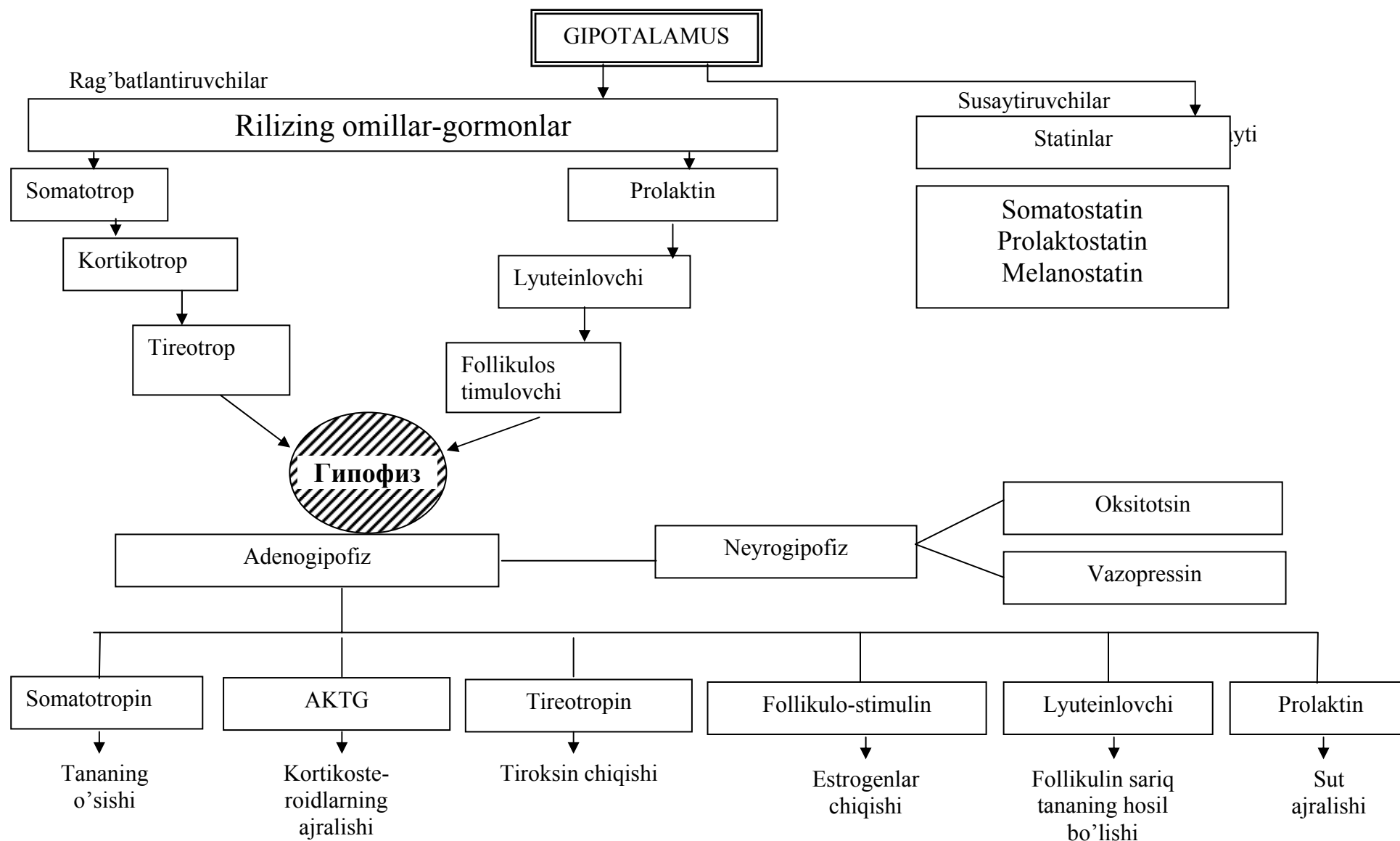
Endokrin tizimni organizmdagi birqator bezlar tashkil etadi: g'urrasimon bez (epifiz), gipofiz bezi, qalqonsimon, qalqonsimon bez old bezlari, me'da osti bezig, buyrak usti bezlari, me'da va ichak devorlarida joylashgan endokrin hujayralar, ayollarda tuxumdon, erkaklarda moyak hisoblanadi.

Gormonlar organizmda muhim ta'sir ko'rsatish xususiyatiga ega bo'lib, 1 grammning milliondan bir ulushidan oshmaydigan juda kichik miqdorda ham ta'sir etuvchi moddalar hisoblanadi.

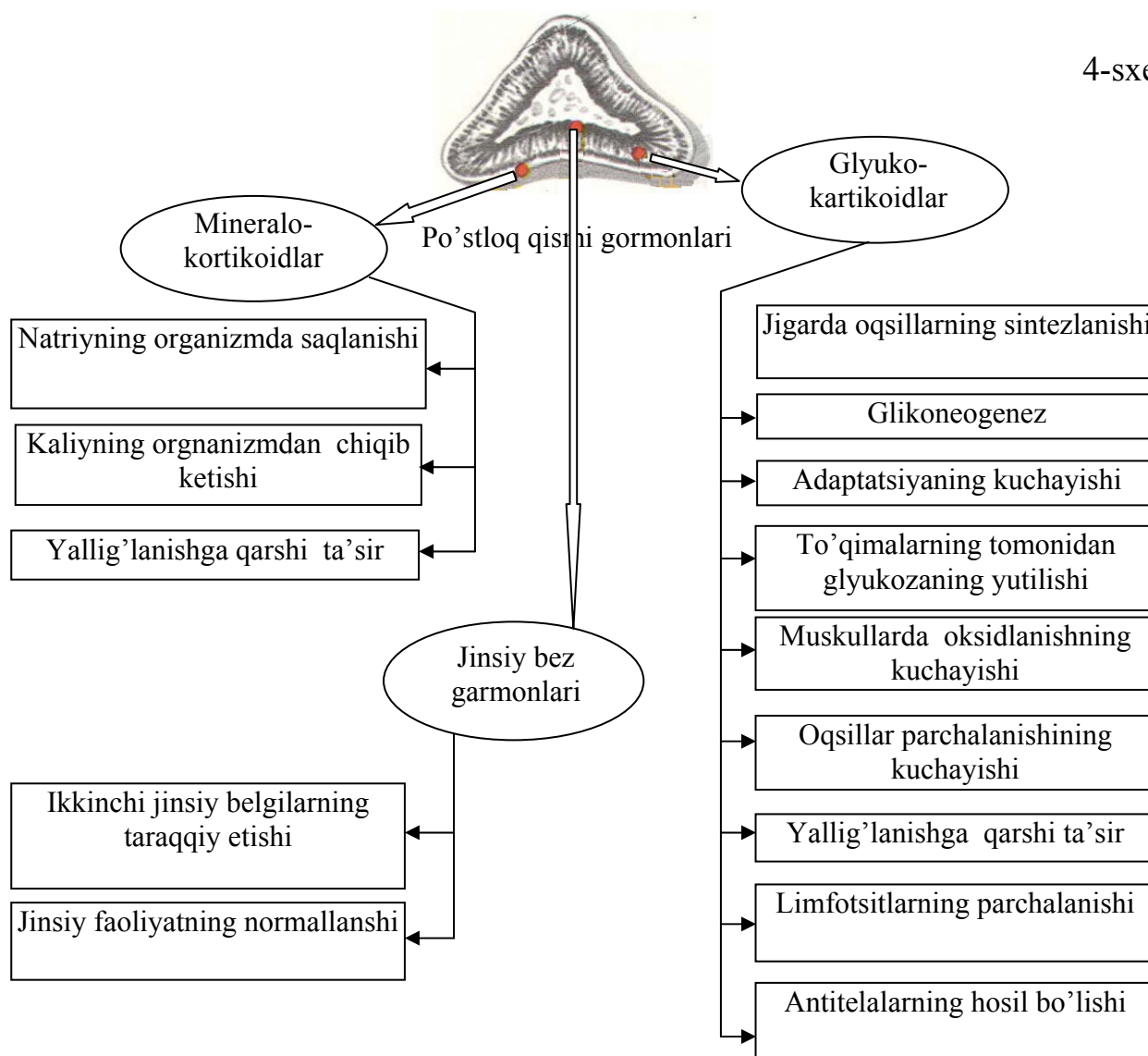
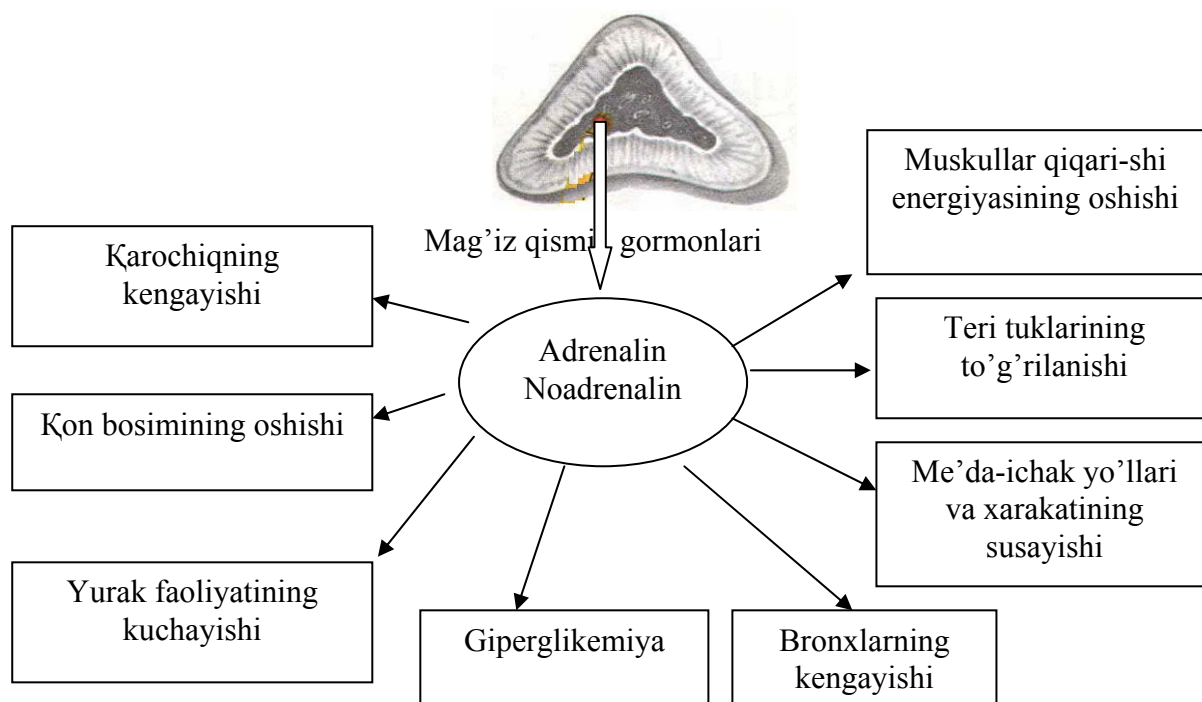
ORGANIZMDA GORMONLARNING BOSHQARILISHI VA RILIZING OMILLAR



GIPOTALAMUS GIPOFIZ BEZINING ENDOKRIN BEZLAR USTIDAN «DIRIJER»LIK QILISHI



BUYRAK USTI GORMONLARI VA UNING FAOLIYATI



Gormonlar endokrin organlar kasalliklarini davolashda samarali foyda beradi. Gormon preparatlarini qo'llash mas'uliyatli bo'lib, ularni shifokor maslahati va nazoratisiz qo'llash havfli hisoblanadi.

Vazopressin — qon tomirlar tonusini kuchaytirib, qon bosimini oshiradi va siydik ajralishini kamaytiradi. Ushbu gormon etishmasa qandsiz diabet kasalligi paydo bo'ladi. Bunda tashnalik va ko'plab siydik ajralishi (bir kecha — kunduzda 4—12 litr) oshib ketadi.

Oksitotsin — ayniqsa bachadon muskullarining qisqarishini kuchaytirib tug'ish jarayonini tezlashtiradi. Tug'ruqdan so'ng yo'ldosh tushgach, qon oqishini to'xtatadi va bachadonning o'z holatiga qaytishiga ko'maklashadi.

Gipofiz — bosh miyaning pastki ortig'i, ichki sekretiyaning markaziy bezi hisoblanadi. U kalla suyagining asosidagi "Turk egari"dan joy olgan bo'lib, bosh miya bilan anatomik va funktsional bog'langan. Organizmdagi barcha endokrin bezlar faoliyatini boshqargani uchun biz uni "dirijer" deb nomladik. Gipofizning oldingi qismidan boshqa bezlar faoliyatini kuchaytiruvchi 7 xil garmonlar hamda susaytiruvchi 3 ta goarmonlar qonga ajralib chiqadi.

Gipofizning o'rta qismida melanin pigmentining hosil bo'lishi va taqsimlanishi, ko'zning to'r pardasida esa ko'ruv purpurini tartibga solib turadigan gormon ishlab chiqaradi. Orqa qismidan vazopressin va oksitotsin gormonlarni qonga ajratadi.

Qalqonsimon bez — u bo'yin sohasida kekirdak old tomonida, hiqildoqdan biroz pastda joylashgan. Ushbu bezning faoliyati uchun yod elementining ahamiyati katta. Organizmga kiritilgan yodning deyarlik hammasi qalqonsimon bezda to'planib, gormon tarkibiga o'tadi. Agarda yod etishmasa buqoq kasalligi kelib chiqadi. Bezning faoliyati pasaysa **miksedema**, faoliyati oshsa **tireotoksikoz** kasalligi kelib chiqadi. Kasalliklarning klinik belgilari bir-biriga qarama-qarshi shaklda kuzatiladi.

Qalqonsimon bez old bezlari — ular qalqonsimon bezning orqa tomonida joylashgan bo'lib, kattaligi noxotdek va son jihatdan 2 dan 12 tagacha bo'ladi. Ular organizmda kaltsiy (Sa) va fosfor (G') almashinuvini tartibga solib turadigan paratgormonlar ishlab chiqaradi. Fiziologik jihatdan gormonlar nerv impulsini o'tkazish, qon ivishi, muskullarning qisqarishi, tuxum xujayralarining urug'lanishi, ayniqsa suyak to'qimasining hosil bo'lishi, qattiqlanishida muhim ahamiyatga ega. Agarda organizmda kaltsiy, fosfor va vitamin «D» lar etishmasa *raxit* kasalligi kelib chiqadi. Suyaklar mo'rtlashadi.

Buyrak usti bezlari — ular asosan jinsiy bezlar hisoblanib, belning ikkala tomonida joylashgan bo'lib, ishlab chiqargan gormonlari jinsiy bezlar faoliyatiga ta'sir etadi.

Jinsiy bezlar erkaklarda moyak, ayollarda esa tuxumdondan iborat.

Moyak — erkaklarda **androgenlar** deb atalmish garmonlar ishlab chiqaradi. Ular ichida tesesteron muhim ahamiyatga ega. Ushbu garmon jinsiy belgilar — mo'ylov va soqol chiqishi, tovushning o'zgarishi hamda jinsiy moyillikni belgilab beradi.

Tuxumdon — ayollarda estrogenlar, gestogenlar va bir qator boshqa gormonlar ishlab chiqaradi. Ular ayollar jinsiy a'zolari va ikkilamchi jinsiy belgilarning normal

rivojlanishini ta'minlaydi. Xayz ko'rish tsikli, xomiladorlikning normal kechishiga imkon yaratadi va boshqalar.

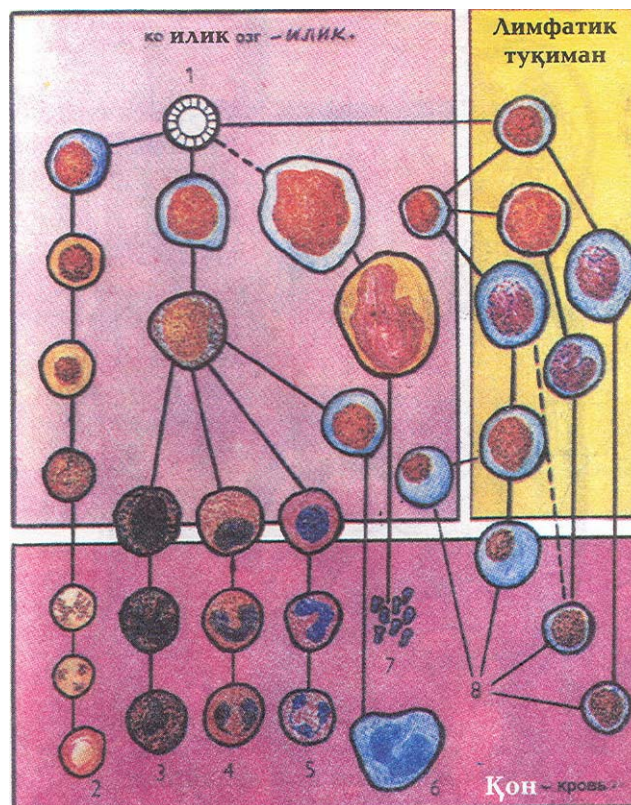
S A K K I Z I N C h I M O' ' J I Z A – Q O N VA U N I N G O R G A N I Z M D A G I A H A M I Y a T I

Qon mo''jizalar ichida yanada mo''jizarog'i hisoblanadi.

Qonning organizm uchun ahamiyati nihoyatda katta bo'lib, qonsiz tirik jon bo'lmaydi. Shuning uchun ham «qon —jon» degan tushuncha juda to'g'ri. Chunki qonsiz hayot yo'q. Hajm jihatidan 4,5—5 metr hisoblanadi. Tarkibiy qismi — plazma (55—60%) va shaklli elementlardan (40—45%) iborat. Shaklli elementlari eritrotsitlar (1 ml da ayollarda 4,5 mln, erkaklar 6 mln), leykotsitlar (1 ml da 6—9 ming) va trombotsitlar (1 ml da 250 — 400 ming) ni tashkil etadi.

Organizm da eritrotsitlar gazlar (kislorod— O_2 , karbonat anhidridi — SO_2 va boshqalar) ni tashuvchi transport vazifasini, leykotsitlar himoya vazifasini bajaradi va trombotsitlar esa qon ivishi jarayonida qatnashadi.

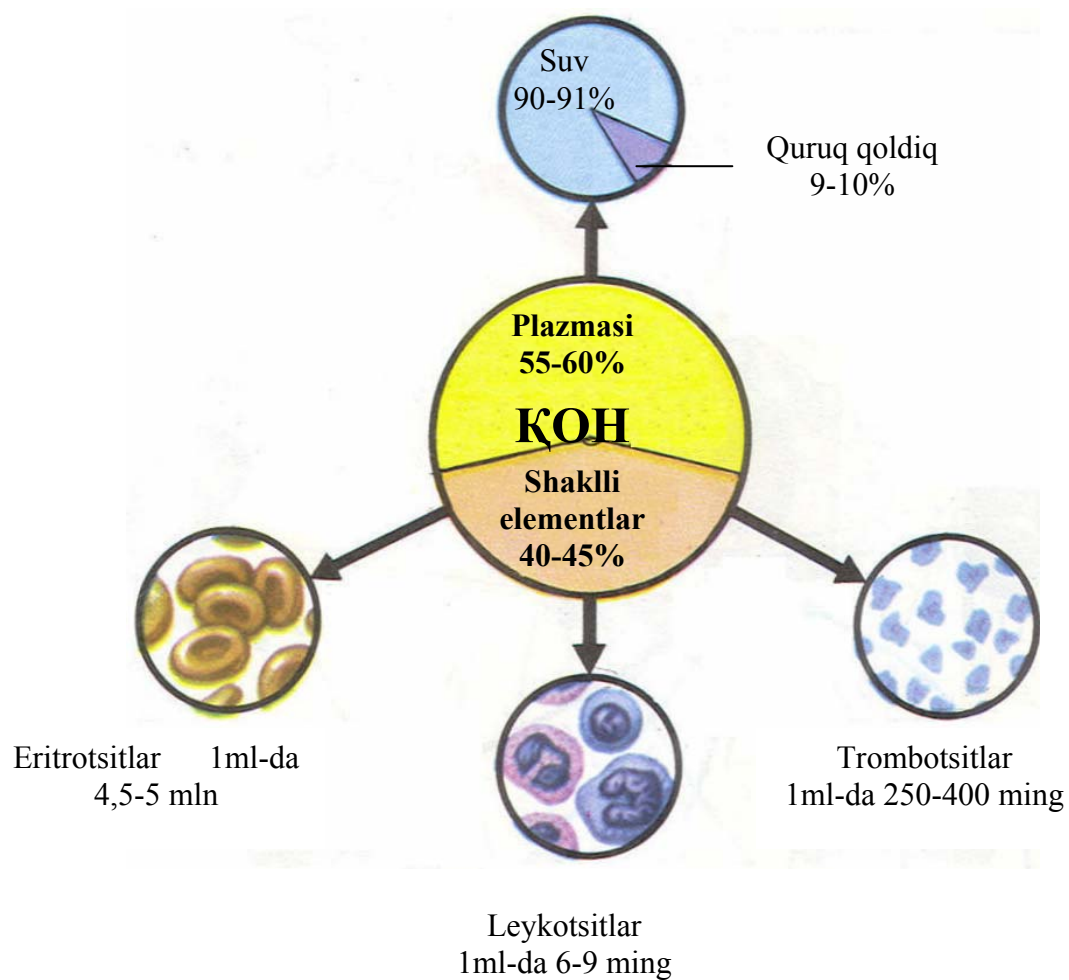
Eritrotsit. Eritrotsitlar gaz ionlarini yaxshi o'tkazadi. Diametri 7,2 — 7,5 mikromillimetrdan iborat. Yuzasi umumiy sathi 3000 m^2 ni tashkil qiladi. Tarkibining 90% gemoglobin, qolgan 10% oqsillar, lipidlar, glyukoza va mineral tuzlardan iborat. Gemoglobin tarkibida 4 ta temir elementi bo'lib, u oksidlanib — qaytarilib turadi. Ya'ni olveolalarda tashqi havodagi kislorodni (O_2) o'ziga biriktirib olib, to'qima hujayralarga etkazib, u erdan karbonat anhidridni olib shu jarayonda arterial qon vena-kislorodsiz qoniga aylanadi va uni olveolaga qaytib kelib tashqi havoga chiqarib yuboradi. Agarda havoda is gaza (SO) bo'lsa, u juda faol bo'lgani uchun eritrotsitga tezda o'rnashib, kislorodga o'rin bermay, qonda aylanib yuradi va shu tariqa to'qima hujayralar kislorodsiz qolib, odam hushidan ketib, yotgan joyida hayotdan ko'z yumadi. Buni «is urgan» deyiladi. Demak eritrotsit gazlarni tashuvchi transport vazifasini bajaradi.



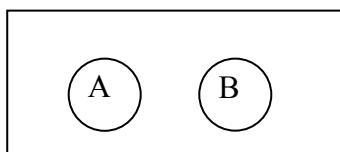
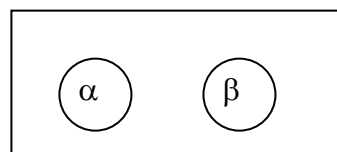
17-rasm. Qon shakli elementlarning hosil bo'lish sxemasi

1. Miya ko'migida boshlang'ich hujayra – bu barcha boshqa qon hujayralarning boshlang'ichi hisoblanadi. Undan eritrotsitlar (2), bazofillar (3), eozinofillar

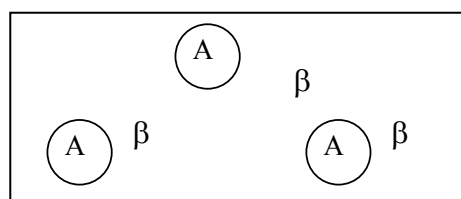
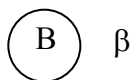
(4), neytrofillar (5), monotsitlar (6), trombositlar (7), limfotsitlar (8) hosil bo'ladi. Ba'zi birlarining takomillanishi limfoid to'qimalarida bo'ladi.



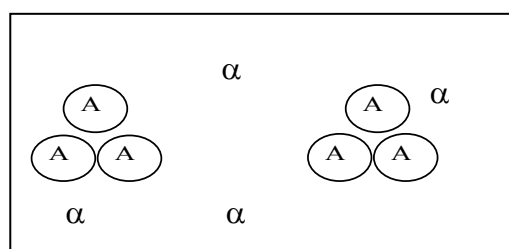
18-rasm: Qon va uning shaklli elementlari.

QON GURUHI**Aglyuttinogenlar****Aglyuttininlar**

Bir xil nomdagi aglyutininlar va aglyuttinogenlar.

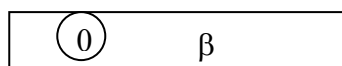


**Agglyutinatsiya
reaktsiyasi
bo'lmaydi.**

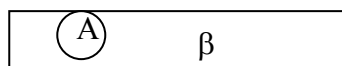


**Agglyutinatsiya
reaktsiyasi
bo'ladi.**

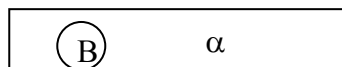
O-I gr.



A-II gr.

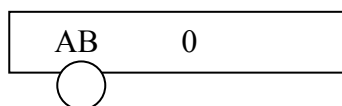


V-III gr.



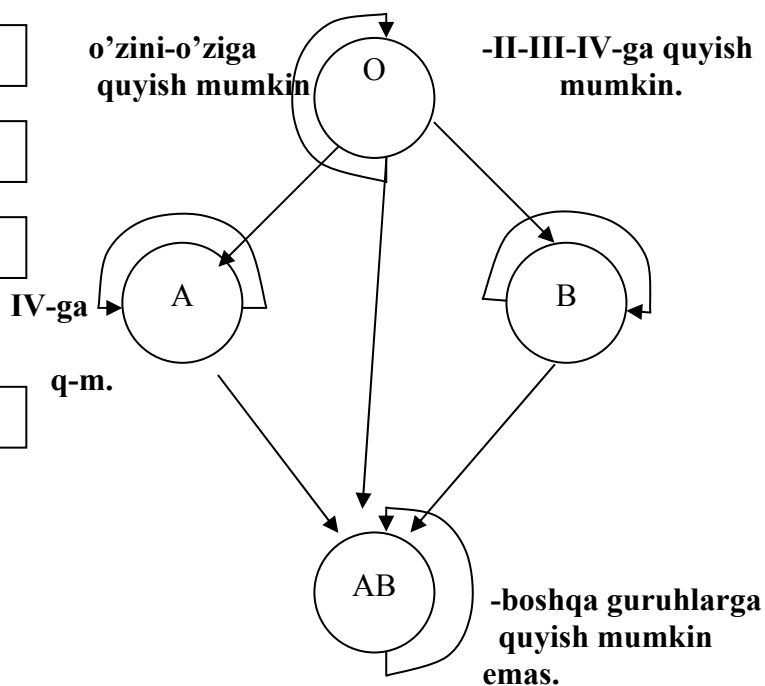
IV-ga

**q-m.
A-V-IV gr.**



**o'zini-o'ziga
quyish mumkin**

**-II-III-IV-ga quyish
mumkin.**



Gemoglobin. Qonda nafas faoliyatini bajaruvchi «nafas fermenti» hisoblanadi. Gemoglobinning tarkibida 1 molekula globin oksili va 4 molekula gem tutadi. Gemning tarkibida esa temir (G'e) atomi bo'lib, oksidlanish — qaytarilish reaksiyasida qatnashib, gazlarni (O_2 , SO_2 , SO) o'ziga biriktirib olish va qaytarish vazifasini bajaradi. Gemoglobin erkaklar qonida 14,5gr% (145 g./litr), ayollarda 13,2/2% (130g./l.) atrofida bo'ladi. Kamqonlikda uning miqdori kamayib ketadi.

Shuning uchun eng havfli narsa havoda 0,1% is gazi bo'lsa gemoglobinning 80%—ti is gaziga tuyinib oladi va u qonda ajralmasdan aylanib yuraveradi. Odam is gazi bilan zaharlanadi va organizmdan sekinlik bilan ajralib havoga chiqib ketadi. Agarda bemorni kislorod bilan davolansa ushbu jarayon 20 marta tezlashib, havf — xatar yo'qola boradi.

Gemoglobinning 1 grammi $1,34\text{ sm}^3$ kislorodni biriktirib olishi mumkin. Qondagi 600 gr. gemoglobin kislorodga to'yinsa 800 sm^3 kislorodni o'ziga biriktiradi.

Agarda organizmga kaliy permanganat, bertolet tuzi, anilin, fenatsetin kabi dorilar yoki boshqa moddalar kirs, gemoglobin oksidlanib metgemoglobinga (MetHb) hosil bo'ladi va ikki valentlik temir uch valentlikka aylanib, gemoglobinga birikkan kislorod ajralmaydi va metgemoglobinning miqdori oshib ketsa hayot uchun havf tug'iladi.

Shunday ekan, bunday holatlardan doimo ogoh, bo'lishlik lozim bo'ladi.

Qon guruhi. Eritrotsitlarning qobig'idagi agglyutinogenlar «antigen» vazifasini bajaradi. Qon plazmasida esa agglyutininlar «antitelalar» mavjud bo'lib uning bir molekulasini ikkita eritrotsitni bir—biriga yopishtiradi. Buni "agglyutinatsiya reaksiyasi" (antigen-antitela) deyiladi. Natijada eritrotsitlar g'uj—g'uj bo'lib, avval kapillyarlarda, so'ngra undan ko'ra yirikroq. Fomirlarda (arteriolalarda) tiqilib, qonning tomirlarda oqishi to'xtala boshlaydi va o'sha joydagi hujayra to'qimalarning hayoti uchun havf tug'iladi.

Har qaysi odamning qonida faqat o'ziga xos maxsus (spetsifik) eritrotsitlarda agglyutinogenlar (antigenlar) to'plami bor. Shunga ko'ra qon guruhi mavjud bo'lib, bir —biriga mos tushmaganida agglyutinatsiya reaksiyasi paydo bo'lib, hayot uchun xatarli holatlar yuz beradi. Shuning uchun qonining 4 ta guruhi tafovut etiladi. Ular quyidagilardan iborat:

O (I) guruh — eritrotsitlarida A, V antigen (agglyutinogen)lar yo'q. Ammo bu odamlarning qon plazmasida anti—A va anti—V antitelalar bor.

Antitelalari alfa (α) va betta (β)—agglyutinenlar hisoblanadi.

A (II) guruh — eritrotsitlarida A —agglyutinogen va shu guruh plazmasida β —agglyutinin uchraydi.

V (III) guruh — V — agglyutinogen va β — agglyutininga ega.

AV (IV) guruhda esa A va V agglyutinogenlar bor, ammo α —va β — agglyutininlar uchramaydi.

Bundan tashqari odam eritrotsitlarida «rezus — faktor» degan omil (85%) topilgan. Unga ega bo'lgan odam qoni rezus —musbat (Rh^+) va ega bo'lmagani rezus — manfiy (Rh^-) deb atalgan. Agarda rezus —musbat qonni rezus — manfiyli odam qoniga quyilsa, rezus —manfiy odam qonida «anti —rezus agglyutinogenlar» hosil bo'ladi. Shu rezus — manfiy bo'lgan odam qoniga rezus — musbat qonni

ikkinchi marta quyilsa, rezus —musbat (Rh^+) eritrotsitlar anti —rezus agglyutininlar ta'sirida agglyutinatsiyaga uchrab, kichik qon tomirlarga tiqilib qolib, hayot uchun havf tug'diradi.

Rezus —faktor bilan bog'liq bo'lgan ikkinchi ko'ngilsiz ahvol ona bilan homila o'rtasida rivojlanishi mumkin, bular rezus — kelishmovchiliklardir.

Shuning uchun agar rezus —manfiy ayol rezus — musbatli erkak bilan turmush qurgan bo'lsa, bunday holatni oldini olish choralarini ko'rishi kerak.

Xulosa shuki, I — guruh qonni birinchi va boshqa uchta guruhga quyish mumkin (I -ni $\rightarrow$ II, III, IV ga), II —guruh qonni ikkinchi va to'rtinchiga (II-ni $\rightarrow$ II va IV ga), III —guruh qonni esa —uchinchi va to'rtinchiga (III —ni $\rightarrow$ III va IV ga) quyish mumkin:

Hozirgi vaqtda qon quyish jarayonlarida quyidagilarga amal qilish lozim

1) Donor (qon beruvchi) va retsipient (qon qabul qiluvchi) qoni birinchi guruhga mansub bo'lishi kerak;

2) Rezus — manfiy odamga rezus—musbat qonni quyish mumkin emas;

3) bir donorning qonini muayyan retsipientga qayta quyishdan voz kechish kerak.

Qon tizimi — ushbu tizimga qonning o'zi, qon yaratilishini ta'minlovchi suyak ko'migi, limfa tugunlari, tamoq va timus bezi, jigar, kichik va katta qon aylanishi va boshqa birqancha gumoral omillar kiradi. Qon tomirlarda uzluksiz harakatda bo'lib, quyidagi vazifalarni (funktsiyalarni) bajaradi: 1) organizmda transport vazifasini o'taydi; 2) nafasni ta'minlaydi. 3) suv tuz almashinuvini tartibga soladi; 4) ovqatlantirish; 5) ekskretor — organizmda paydo bo'lgan keraksiz moddalarni chiqarib tashlash; 6) gemostaz —qon muhitini bir meyorida saqlash; 7) kreator; 8) harakatni boshqarish; 9) gumoral tartibga solish; 10) organizmni mikroorganizmlar, viruslar, toksinlar va boshqa birqancha yot unsurlardan saqlovchi himoya vazifasini bajaradi.

Shuningdek, ushbu tizimga taaluqli qon ivish jarayonining mavjudligidir. Qon tizimidagi endogen (ichki) va ekzogen (tashqi) qon ivishini tezlatuvchi yoki sekinlashtiruvchi birqancha moddalarning — omillarning sintezlanishi, qon ivishi yoki ivigan qonni eritib yuboruvchi moddalarning ahamiyati ham juda katta. Bular esa organizmda qonning — qon tizimining muhim himoya vazifasidan hisoblanadi.

T O' Q Q I Z I N C H I M O' ' J I Z A – T E R I V A U N I N G O D A M O R Z A N I Z M I U C H U N A H A M I Y A T I

Teri organizmda turlicha tuzilgan bo'lib, shunga ko'ra murakkab, xilma—xil fiziologik funktsiyalarni bajaradi. U organizmni tashqi muhitdan bo'ladigan har xil salbiy ta'sirotlardan saqlab, **ximoya** vazifasini bajaradi. Teri tabiiy bo'shliqlar bo'lishi og'iz, burun, orqa chiqaruv teshigi va boshqa sohalarda shilliq qavatga o'tadi. Sathi kishining yoshi, bo'yi, ozg'in—semizligiga qarab 1,5 — 2m² ni tashkil etadi. Qalinligi odamda teri osti yog' qavatidan tashqari 0,5 — 4 mm dan iborat.

Tuzilishi jihatidan teri 3 qavatdan iborat: 1. Tana yuzasini qoplovchi "(epitelial) qavat. 2. O'rta (derma) qavat — xususiy teri qavati. 3. Teri osti yog' qavati.

Qoplovchi qavatda juda ko'p nerv tolalari — oxirlari bor. Bu qavat issiq — sovuq va tashqi ta'sirotlarga ancha chidamli. U shikastlanmagan bo'lsa, kasallik qo'zg'atuvchi mikroorganizmlarni o'tkazmaydi.

O'rta xususiy qavatida qon, nerv, limfa tomirlari, yog' va ter bezlari, soch va tirnoq ildizlari joylashgan. Teri o'zidan yog' kislota, oqsil, xolesterin, garmonlar kabilarni ajratib, elastikligini oshirib, kislotali muhit xosil qilib, turli xil mikroblarga, viruslarga qiron keltiradi.

Agarda xusnibuzar toshsa, boshga qasmoq yig'lsa (seborreya) moy tarkibi aynasa ishqoriy muhit paydo bo'lib, yiringli mikroblarning ko'payishiga sababchi bo'ladi. Bunday holatlar ko'pincha vitaminlar etishmasa, ichak, nerv va endokrin tizimi kasalliklarida, turli tashqi ta'sirotlar (issiq tsexda ishlash, quyosh tig'ida uzoq vaqt turib qolish va boshqalar) sababchi bo'ladi.

Teri noto'g'ri parvarish qilinsa, u yupqalashib, kuruqlashib qoladi, mayda ajinlar tushadi, sho'ralaydi va qizil dog'lar paydo bo'ladi.

Terida nerv uchlari juda ko'p. Ular og'riqni, issiq —sovuqni, turli fizikoviy— kimyoviy ta'sirotlarni, bosimni sezadi. Ayniqsa barmoqlar, burun uchi, kaft va orqadagi o'rta chiziq sohasi terisi sezgir bo'ladi.

Turli omillar, masalan, quyosh nuri ta'sirida qorayish va ayrim kasalliklarda, moddalar almashinuvi va pigmentatsiyaning o'zgarishida yoki pigment (melanin) butunlay bo'lmasligida oqaradi «pes» kasalligi.

Teri quyidagi vazifalarni bajaradi:

1. Teri organizm bilan tashqi muxit orasida to'siq vazifasini bajaradi.
2. Organizmni kimeviy, fizik, biologik va boshqa salbiy ta'sirotlardan himoya qiladi.
3. Mugiz qavatning zichligi, ustidagi yog' biriktiruvchi to'qimalarning cho'ziluvchanligi, teri osti yog' qavatining qalinligi organizmni turli mexanik ta'sirotlardan, uncha kuchli bo'lmagan kislota va ishqorlar ta'sirotlaridan saqlaydi. Sababi bu qavat elektr tokini yomon o'tkazadi.
4. Teridagi kislotalik muhit mikroblarning ichkariga kirishiga to'sqinlik qiladi.
5. Mabodo shikastlangan teri orqali mikroblar kirib qolgudek bo'lsa, ularga qarshi ta'sir ko'rsatadigan moddalar ajratadi hamda shu joyga leykotsitlar (oq qon tanachalari) etib kelib, qarshilik ko'rsatadi. Buning natijasida shu joyda yallig'lanish jarayoni vujudga keladi. Kishi og'riq sezadi, qizarish paydo bo'ladi, so'ngra yiringlash kuzatiladi.
6. Teri suv, tuz, oqsil, yog', vitaminlar va gaz almashinuvida ishtirok etadi.
7. Va nihoyat gavda xaroratining bir meyorida saqlanishi jarayonida ishtirok etadi. Chaqaloqlarda terisi yupqa, nozik, sag'alga shilinadigan, takomillashmagan bo'lib, tez issiqlanuvchan bo'ladi. 6—8 yoshlarda kattalarnikiga yaqinlashadi.

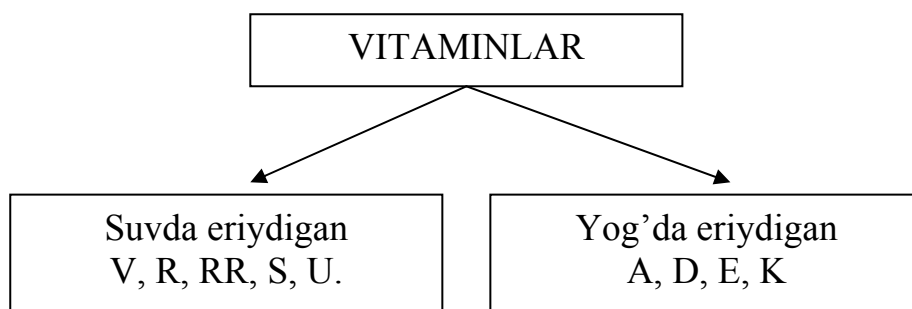
Odam qariganda yuqorida qayd etilgan vazifalari susayadi, qarilik keratomalari paydo bo'ladi.

VITAMINLAR VA ULARNING ORGANIZM

UCHUN AHAMIYATI

Vitaminlarning organizm uchun ahamiyati nihoyatda katta bo'lib, ular organizmda kechadigan turli xil biologik-bioximik va fermentativ jarayonlarning normal holda bo'lishini ta'minlaydi va har bir vitamin o'ziga xos vazifani bajargani uchun ular etishmasa yoki bu kasallik kelib chiqadi. Tabiatda uchraydigan vitaminlar quyidagi guruhlarga bo'linadi:

6-sxema



V₁-Tiamin (antinevrotik)
V₂-Riboflavin (antiriboflovin)
V₅-Pantoten kislota
V₆-Piridoksin (antidermatit)
V₁₂-Tsianokobolamin (antianemik)
V₁₅-Pangamat kaltsiy
V₉-folat kislota
R-Rutin
RR(V₃)-Nikotin kislota (antiallergik)
S-Askorbin kislota (antitsingot)
U-Metilmetionin sulfoniy (yaraga qarshi)
A-karotinlar (Retinol)-antiskleroftalmik
D₂-(antiraxitik)
D₃-(antiraxitik)
E-Tokoferollar (antisteril)
K₁-(antigemorragik)
K₂-(antigemorragik)
K₃-Vikasol (sun'iy antigemorragik)

Vitaminlar-organizm hayoti va faoliyatida muhim ahamiyatga ega bo'lgan biologik faol moddalardir. U rus olimi N.I. Lunin va polyak olimi, bioximik Kazimir Funklar (1911, 1912 yy.) tomonidan kashf etilgan.

Hozirgi kunda 30 dan ortiq vitaminlar o'rganilgan. Ular hayvonot mahsulotlari, o'simliklar, mevalar, sabzavotlar tarkibida uchraydi. Ba'zi birlari odam va xayvon organizmida sintez qilinadi. Organizmda vitamin etishmasa «gipovitaminoz», bo'lmasa «avitaminoz» deyiladi. Vitaminlarning etishmaslik sabablari: 1) ovqat moddalarida kamligi, yo'qligi, 2) ovqat xazm qilish yo'llarida patologik xolatlarining

bo'lishi, 3) organizmda ba'zibir vitamin sintezining buzilishi, 4) organizmning vitamining talabining oshishi (xomiladorlik, yuqori tana xarorati, tireotoksikoz, og'ir jismoniy xarakatlar).

Qo'llanishi: V₁-polinevritlar, miokard va ichaklar distrofiyasi, qon aylanishining buzilishi, neyrogen dermatozlar, va b..

V₂-stomatit, lab bichilishi, glossit, keratit, yorug'dan qo'rqish, gemerolopiya, ko'z yoshlanishi, anemiya;

V₅-Polinevritlar, allergiya, yaralarda, toksikoz, yurak-tomir etishmasligi, va boshqalar.

V₆-Xomiladorlik, antibiotiklar bilan davolashda, polinevrit, gepatit, parkinsonizm, dermatit, va boshqalar.

V₁₂-Megaloblastik anemiya.

V₁₅-yurak ishemik kasalligi, ateroskleroz, o'pka, jigar, teri kasalliklari, alkogolizm, va boshqalar.

V₅-anemiya, spru (chillashir), xomiladorlik, va boshqalar.

R-gemorragik diatez, gipertoniya, endokardit,

RR (V₃)-pellagra qarshi, organizmga umumiy ta'siri.

S-Tsinga, ateroskleroz, zaharlanish, yuqumli kasalliklar, nur kasalligi, regeneratsiyani yaxshilash, jismoniy ish qilish va boshqalar.

U-me'da va 12-barmoq ichak yarasi, surunkali gastrit, gastralgiya, gepatobiliar kasallik, surunkali enterokolit, yog' almashinuvining buzilishi, kollagenoz, qichishadigan dermatit, stomatit, dizenteriya.

Xulosa. Yuqorida qayd etilganlardan kelib chiqib, vitamin etishmasligini oldini olish va davolanishlarda ovqat ratsionining xilma-xil bo'lishligi, tartibli va o'z vaqtida ovqatlanish rejalariga qat'iy e'tibor berishlik lozim. Shundagina kasalliklarning oldini olgan bo'lamiz.

GIGIENA FANI. UNING EKOLOGIK VA VALEOLOGIK AHAMIYATI

Gigiena so'zi yunoncha «gigienos» – «sog'lom» degan ma'noni bildiradi. Gigiena fan sifatida meditsina (tabobat)ning bir sohasi hisoblanadi.

Gigiena fani atrof muhitdagi omillar (havo, tuproq, iqlim, turli xil ekologik holat va b.) hamda ishlab chiqarishlardagi turli xil faoliyatlarning odam sog'lig'iga ta'sirini o'rganib, aholining hayot va mehnat sharoitlariga bo'lgan talabini ilmiy hamda amaliy jihatdan taxlil qilib, inson salomatligi uchun tegishli xulosalarni ishlab chiqaradi.

Ma'lumki, aholining salomatligi ijtimoiy tuzum bilan chambarchas bog'langan. Insonlarning sog'lig'ini yaxshilashga qaratilgan tadbirlar butun aholi miqyosida olib borilgandagina yaxshi samara beradi. Bunda mustaqil Respublikamizda Davlat miqyosida, ayniqsa mamlakatimizning gullab yashnashi, atrof muxitni sog'lomlashtirish, umumiy va shaxsiy gigienik hamda ekologik holatlarni yaxshilash va barqarorlashtirishda Prezidentimizning tashabbuskorligi, katta samara berib, kelmoqda. Xalq xo'jaligida va barcha ishlab chiqarish sohalarida

olib boriladigan gigienik tekshiruvlarning asosiy vazifalari kasalliklarning oldini olish, sog'liqni saqlash va mustaxkamlash, inson ish qobiliyatini oshirish, turmush va ishlab chiqarish o'rinlarida aholiga qulay sharoitlar yaratish hamda yana eng muhimlaridan biri yosh avlodni sog'lom qilib tarbiyalash va boshqalardan iborat.

Aytish lozimki, ushbu sohada davlat miqyosida olib borilayotgan nazariya va amaliy sanitariya-gigiena tadbirlarining ahamiyati xalqimizning salomatligi uchun nihoyatda katta bo'lib, o'z samarasini bermoqda va u ushbu fanning rivojlanishiga imkon bermoqda.

Ushbu sohaning mutaxassisleri atrof muxitdagi inson salomatligiga ta'sir etadigan turli-tuman omillarni o'rganib, yashash va ishlash uchun kerak bo'lgan qulay sharoitlarni (normativlarni) vujudga keltirib, o'z tavsiyalarini beradilar va shu tariqa atrof-muxitni sog'lomlashtiradilar. Natijada kasalliklarning kamayishi, aholini ham jismonan, ham aqliy mehnatni yaxshilash bilan insonlarning ishlab chiqarish qobiliyatini oshirishga erishiladi.

GIGIENA FANINING TURLARI VA AHAMIYATI

Ma'lumki, gigiena fanining ahamiyati va uning tarixi ancha qadimiy hisoblanadi. Lekin keyinchalik hayot taqazosi bilan fan sifatida tan olinib, rivojlaniboradi va uning bir qancha turlari paydo bo'la boshladi. Agarda dastlab "Umumiy gigiena" xukm surgan bo'lsa, hozirgi kunda uning bir qancha turlari mavjud. Jumladan: 1) kommunal gigiena 2) shaxsiy gigiena 3) mehnat gigienasi yoki kasbga oid gigiena 4) bolalar va o'smirlar gigienasi 5) harbiy gigiena 6) harbiy va grajdan aviatsiyasining gigienasi, 7) radiatsion (ionlashtiruvchi) gigiena 8) ovqatlanish gigienasi va boshqalar mavjud.

Kommunal gigiena. Atrof muxit omillarining aholi sog'lig'iga sanitariya sharoitlariga ta'sirini va boshqa omillarni o'rganadi. Aholining sog'lom va qulay turmush sharoitini ta'minlash uchun gigiena normativlarini va sanitariya-tashviqot tadbirlarini ishlab chiqadi.

Kommunal gigienaning vazifasi atrof muxitning noqulay kimyoviy, fizikaviy va biologik omillarini (faktorlarini) va atmosfera xavosiga va boshqalarga doir sanitariya, gigiena qoidalari hamda normativlarini, suv va suv bilan ta'minlash gigienasi, suv xavzalarini sanitariya jixatdan muxofaza qilish, tuproq gigienasi va aholi yashaydigan joylarni tozalash gigienasi, turar joy va jamoat joylari gigienasini o'rganishga qaratilgan. Ushbu masalalarning bajarilishini nazorat qilish, "Sanitariya epidemiologiya stantsiyasi" xodimlarining zimmasiga yuklatiladi.

Shuningdek, ma'lumigizki xozirgi kunda ilm-fanning taraqqiy etishi natijasida ekologik xolatlar dunyo bo'yicha bir qancha o'zgarishlarga duch kelmoqda. Natijada tabiatda turli xil, inson organizmiga salbiy-zaxarli ta'sir etadigan kimyoviy moddalar havoda, suvda, erda, ovqat moddalarida paydo bo'lmoqda va oqibatda insonlarning sog'lig'iga putur etkazmoqda.

Atrof muxitning zaralanish darajasi va uning intensivligi borgan sari ortabormoqda. Ular xalq xo'jaligining turli tarmoqlarida – mashinasozlik, industriya, engil va og'ir sanoatlarning ko'payishi, avtomashina va boshqalarning

ko'payishi va boshqalar inson salomatligiga borgan sari xavf-xatarliklarni keltirib chiqarmoqda.

Shaxsiy gigiena – gigienaning bir bo'limi bo'lib, shaxsiy hayot va mehnat faoliyatida amal qilinishi zarur bo'lgan gigienik rejim yo'li bilan odam sog'lig'ini saqlash va mustaxkamlash masalalarini ishlab chiqadi. Shaxsiy gigienaga badan (teri, soch, tirnoq, tishlar), poyafzal, kiyim–kechak, turar joy gigienasi, ratsional ovqatlanish qoidalari, organizmni chiniqtirish, jismoniy tarbiya va boshqalar kiradi. Shuningdek, jinsiy organlar va jinsiy hayot gigienasiga rioya qilishlik ham valeologik ahamiyatga ega.

ODAM ORGANIZMIGA TA'SIR ETUVCHI GIGIENIK OMILLAR

Odam organizmiga salbiy ta'sir etib, inson salomatligiga zararli ta'sir etuvchi omillarning turlar ham juda ko'p va har xil. Ularni asosan 2 guruhga bo'linadi:

- I. Umumiy sotsial-iqtisodiy sharoitlar
Jumladan: 1) mehnat qilishdagi sharoitlar,
2) Yashash-turmush bilan bog'liq bo'lgan sharoitlar,
3) Bolalar va yoshlarni tarbiyalash, o'qitish jarayonidagi sharoitlar
4) ovqatlanish jarayonlaridagi sharoit va boshqalar.
- II. Shuningdek, boshqa turli xil omillar:
1) fizikaviy–organizmga salbiy ta'sir etuvchi omillar.
2) kimyoviy–organizmga salbiy ta'sir etuvchi moddalar, omillar.
3) biologik salbiy ta'sir etuvchi sabablar.
4) Ruhiyatga tasir etuvchi-psixogen omillar va boshqalar.

Ushbu omillar inson organizmiga quyidagicha salbiy-zararli ta'sir ko'rsatadi: ya'ni

- 1) Odamning ruhiy holatiga, uning xis-xayajoniga salbiy ta'sir etadi.
- 2) Uning ishlash qobiliyatiga.
- 3) Salomatligining buzilishiga-oqsashiga.
- 4) Turli xil yuqumli va boshqa kasalliklarning kelib chiqishi natijasida salomatlikning yomonlashishiga o'z salbiy ta'sirlarini ko'rsatadi.

Xulosa qilib aytganda, har bir shaxs yuqorida qayd etilganlarning –salbiy omillarning borligini o'qib o'rganib bilim olishlari va shularga nisbatan profilaktik-ularni oldini olishlik chora-tadbirlarini qo'llashligi o'z salomatligini mustahkamlashda amaliy tegishli samarasini beradi.

EKOLOGIYA, EKOLOGIK HOLAT HAQIDA QISQACHA MA'LUMOT

Ekologiya yunoncha oikis (joy, makon) hamda logos (ta'limot) degan so'zlardan kelib chiqqan bo'lib, tirik organizmlarning tevarak atrofdagi muhit bilan

o'zaro munosabati va qonuniyatlarini o'rganadigan biologik fandır. Hozirgi zamon ekologiyasi odam va biosfera o'rtasidagi o'zaro munosabat masalalarini ham jadal o'rganmoqda.

Ekologiya atamasini 1866 yilda nemis zoologi E.Gekkel taklif etgan. Qadimgi Gretsiya va Rim tabiatshunoslari asarlarida ham ekologiya to'g'risida ma'lumotlar berilgan. 50-yillarda umumiy ekologiya shakllandi. 60-70 yillarda ekologik tadqiqotlar butun dunyoda keng avj oldi.

Ekologiyaning xarakterli xususiyati butun biosferani qamrab oluvchi jarayonlarni tadqiq etish hamda odam va biosfera o'rtasidagi o'zaro ta'sirlashuvni sinchiklab o'rganishdir. Ekologiyaning vazifalaridan biri atrof-muhitdagi turli xil odam organizmiga salbiy ta'sir etuvchi omillardan insonlarni saqlash, atrof-muxitni sog'lomlashtirish uchun kurashishdan hamda turli xil tabiiy ofatlardan saqlash va muxofaza qilishda ko'maklashishidan iboratdir. Masalan, 2004 yil dekabr oyining oxirida janubiy va janubiy-sharqiy mamlakatlarda bo'lib o'tgan kuchli suv to'foni o'ndan ortiq davlatlarga katta fojealar keltirdi.

Natijada 230 000 nafardan ortiq insonlar xalok bo'ldi. Ko'rilgan moddiy zarar bir necha o'n milliard evroni tashkil etadi.

2005 yil 8 oktyabrda Pokistonning shimolida yuz berib, u butun Osiyoni larzaga soldi.

Bundan Pokiston, Afg'oniston va boshqa qo'shni davlatlar ham katta moddiy zarar ko'rib, 200 000 ortiq odamlarni yostig'ini quritdi va 100 000lab insonlarning jaroxatlanishiga sabab bo'ldi. Shuningdek, 1966y. Toshkent, 1976, 1984 yil Gazli zizilalari, Farg'ona viloyatining Shohimardon soydagi sel ofatlari, Qamchiq dovonidagi qor ko'chkilari, Toshkent viloyati Angren vohasidagi er ko'chkilari, 2003-2004 yillarda Respublikada 69 ta tabiiy tusdagi favqulodda vaziyatlar sodir bo'lgan.. Ko'pchilik yirik ahamiyatli inshoatlarga ziyon etkazilishi va boshqalar davlatlar manfaatiga, xalqlarning umriga zavol bo'lishlikka, sog'lig'iga putur etkazishlikka olib keldi. Ayniqsa Tojikistondagi alyuminiy zavodining chiqindilari atrofidagi tabiatga, insonlar sog'lig'iga katta zararlar keltirmoqda.

Shu munosabatlar bilan O'zbekiston Respublikasining 2000 yilda qabul qilingan "Fuqaro muhofaza"si to'g'risidagi qonunning xalqimiz uchun valeologik ahamiyati ham nihoyatda kattadir.

Shuningdek, atrof muhitning tobora radioaktiv ifloslanishi sabali radio-ekologiya fani kelib chiqdi. Bu fan biosferada radioaktiv izotoplarning tarqalish yo'llarini va radioaktivlikning ekosistemaga ta'sirini tekshiradi. Ma'lumki, radioaktivlik tufayli qon kasalligi (leykoz), rak kasalligini keltirib chiqaradi. Shuning uchun ham ekologik sog'lomlashtirishlik, ushbu kasalliklarni oldini olishlikda ekologik ahamiyati va yana boshqa bir qancha misollar keltirish mumkin.

Ekologiya o'rganishda ekologik omillar hisobga olinadi. Ular asosan 3 ga bo'linadi: 1. Biotik omillar. 2. Abiotik omillar va 3. Antropogen omillardir. Inson salomatligini saqlashda, valeologik nuqtai nazardan, ayniqsa antropogen omillarni o'rganish masalalarining ahamiyati katta.

Tabiatni muhofaza qilish. Atmosferani asrash. Fan - texnika taraqqiyoti. Ximiyalashtirish va inson salomatligi

Ma'lumki, fan — texnikaning taraqqiy etishi insonlar uchun dunyoni va uning mo'jizalarini yanada chuqurroq anglashga, uning yutuqlaridan inson salomatligi uchun samaraliroq foydalanishga, odamlar turmush tarzini yaxshilashga xizmat qilib kelmoqda.

Ilg'or meditsina texnikasining rivojlanishi esa xalq salomatligini muhofaza qilish va kasalliklarni davolash borasida beqiyos o'z samarasini ko'rsatmoqda. Lekin ayrim hollarda fan-texnika taraqqiyoti mehnatkashlar umrining zavoliga aylanmoqda.

Masalan: bundan birnecha o'n yillar hisob-kitobiga qaraganda Er kurrasida yiliga neft yoqilg'i sifatida ishlatilgan. Bular havoga 200 mln tonna is gaz (SO), millionlab tonna benzin bug'i va boshqa birqancha zararli moddalarni, gazlarni chiqarib tashlab havoni, atmosferani zararlantirib, ekologik holatni yomonlashtiradi.

AQSh sanoat duduronlaridan kuniga 100 ming tonnalab zaharli sulfid angidridi chiqib, xavoni zaharlaydi.

Suv havzalariga 600 mld kubdan ziyod tozalanmagan va zararsizlantirilmagan oqova suvlar chiqarib tashlanadi. Atrof muhitni yiliga 500 mln tonnadan ziyod sintetik moddalarning qoldiqlari ham ifloslantiradi.

Millionlarcha avtomobil, traktor, samalyot, teplovoz va boshqalarda dvigatellari havodagi mavjud kislorodni «eb» evaziga is gaz va boshqa gazlar bilan ifloslantirmoqdalar. Tekshirishlar shuni ko'rsatdiki, yiliga atmosfera havosiga 220 mln. tonna zararli omillar singib ketadi. Atmosferaning ifloslanishida transport vositalaridan chiqqan zaharli moddalarning 40%—ti, 20%—ti yoqilg'ilar yonishi, 15%—ti ishlab chiqarish jarayoni bilan bog'liq, 25% —ti esa boshqa manba'larni tashkil qiladi.

1900 yili dunyo bo'yicha 110 mln.ta avtomobil bo'lgan bo'lsa, 1973 yilda — 260 milliontaga etgan, 2000 yilda esa 7—12 martaga oshishi tahminan 2.600.000.000 ga etishi aytilgan.

Ma'lumki chorak mld avtomobil butun insoniyatni 1 yil yashashi uchun etadigan kislorodni «eb» tugatadi.

Inson 1 soat ichida havodan 23 litr kislorod olib, atmosferaga 20 litr karbonat angidridi chiqaradi. Demak, er yuzidagi aholi atmosferadan 664 trillion 736 milliard litr kislorod olib 559 trillion 640 mld litr karbonad angidridi chiqaradi.

Yashil daraxtlarning karbonat angidridi olib O₂ chiqarishini hisobga olinsa, hozirgi kunda ulardan soni keskin kamayib ketmoqda. Masalan AQShda dastlab 170 mln gektar yam-yashil o'rmonlar bo'lgan bo'lsa, hozirgi kunda 7 — 8 mln gektarni tashkil qiladi. Shuning uchun ham Angliyaning o'zida havoning ifloslanishi oqibatida har yili bronxit xastaligidan 30 ming kishi nobud bo'lib, 20 mln ish kuni yo'qotiladi.

Sanoati keng rivojlangan Barselona, Marsel, Neapol, Afina Iskandariya kabi shaharlardan sanoat va oqava suvlari hechqanday zararsizlantirmasdan to'g'ridan to'g'ri dengizga oqiziladi.

Tokio, Detroyt, Nyu-York, Glazgo va boshqa shular kabi shaharlarda aholi kislorod tanqisligiga duchor bo'lmoqda.

Har yili 400000 kvadrat kilometr er o'zlashtirilmoqda va qishloq xo'jaligi uchun ko'plab ximiyaviy moddalar ishlab chiqilmoqda. Masalan: 1972 yili atrof muhitda 2 mln hil ximiyaviy modda bo'lib, har yili 250 mingga yaqin yangi ximiyaviy modda sintez qilinmoqda. Bulardan 500 xilini turli mamlakatlar sotib oladilar.

1985 yilga kelib esa, 250 mln tonna ximiyaviy moddalar ishlab chiqarildi. DDT ning 25 yillik ishlatilishi natijasida uning $\frac{2}{3}$ qismi tuproq mag'zida qolgan. Buni qarangki, inson oyog'i etmagan Antarktidada 2500 tonna DDT to'planib qolgan. Hozir oq ayiqlar, pingvinlar, tyulenlar jigaridan DDT topilmoqda. Tinch okeanda yashovchi baliqlardan 95% —tida DDT va uning hosilalari topilmoqda. Shunday ekan bunday atrof muhitning borgan sari yomonlashishiga qarshi inson va barcha davlatlar er yuzidagi ekologik holatni yaxshilash uchun tinimsiz harakat qilmog'i darkor.

III QISM

AYRIM KASALLIKLAR HAQIDA QISQACHA MA'LUMOT

Hurmatli aziz o'quvchi, ushbu bo'limda keltirilgan kasalliklarning nomlari va ularga qisqagina tushuncha berishlikning to'g'ri anglash uchun aytamizki, dunyoda hozirgi kunda, kasalliklarning turlari, ya'ni aniq tashhisga ega bo'lganlari (diagnostika bo'yicha) 1000 dan ortiq sanaladi. Lekin quyida biz tomondan keltirilganlari esa bizning sharoitimizda, bizning hayot faoliyatimizda ko'plab uchrab turadiganlari hisoblanadi. Ularni o'zimizning hayot tarzimiz ila poklikka rioya qilish, badanni jismoniy chiniqtirish, kundalik hayotimizda gigiena qonun-qoidalariga rioya qilishimiz, ozodalikka qat'iy rioya qilishimiz, o'zimizga ruhiy tomondan aql-idrok ila ishonib yashashimiz va ayniqsa doimo poklikda (taxoratda) bo'lib yashashlik, ya'ni hatti-harakatni kuchaytirishning ahamiyati nihoyatda katta ekanini tushunish bilan, organizmning quvvatini oshirish mumkinligini ilmiy-tibbiy asoslar orqali ushbu kasalliklarni kamaytirish, hatto ularni yo'qotish imkoniyati borligini, Sizlarni ishontirish va uqdirishdan iboratdir.

YURAK-TOMIRLAR KASALLIKLARI

Yurak tomirlar tizimiga (sistemasiga) tegishli kasalliklarning xillari juda ko'p. Ammo biz oldimizga qo'yilgan maqsadga muvofiq ayrimlari ustida to'xtalib o'tishga qaror qildik.

Hozirgi kunda dunyo bo'yicha eng ko'p tarqalgan va ko'pgina hollarda bemorning, hatto ayrim bemor bo'lmagan kishilarning yostig'ini quritayottan hastaliklardan ayrimlari yurak ishemik kasalliklari (YuIK) hisoblanadi. Ishemik kasallik bu yurak mushaklari (miokardning) qon bilan ta'minlanishining buzilishi natijasida kelib chiqadigan kasalliklar hisoblanadi. Ularga YuIKning o'tkir shakli bo'lmish **«Stenokardiya»**, **«Miokard infarkti»** hamda surunkali shakli **«Miokardiostrofiya»** va **«Yurak toj tomirlari sklerozi»** kasalliklari kiradi. Bunday kasalliklarga duchor bo'lmaslikning, oldini olishlikning eng yaxshi va oson yo'li badanni, yurak mushaklarini chiniqtirish hisoblanadi.

Shvetsariyalik kardiolog olim-vrachning tavsiyasiga ko'ra, jurnalda chop etilgan mana bu murojaatga ishora qilinadigan bo'lsa:

«Agarda inson kuniga bor yo'g'i 10 daqiqa badan tarbiyasi (gimnastika) bilan shug'ullansa, u minutiga yuragining 10 marta urishini «tejab» qolar ekan. Shu yo'sinda bir yil mobaynida yurakning 500000 marta urishini kamaytirishi mumkin bo'lar ekan». Ana shu oddiy usul bilan ko'plab yurak-qon tomir kasalliklaridan holi bo'lishi, yurakni sog'lomlashtirish, infarktdan «qochish» mumkin. Shunday ekan, Siz ham o'z imkoniyatingizga qarab yuguring va sakrang, foydali jismoniy mehnat bilan shug'ullaning, bu yurakning eng yaxshi dori-darmonidir. Endi, hurmatli o'quvchi, har kuni organizmni gigienik jihatdan bir necha bor sog'lomlashtirish (tahorat va boshqalar) 5 vaqt namozdagi 50-60 daqiqalik harakatlarning yurakka, sog'liqqa, umrning uzayishiga nihoyatda katta foydasi borligini bir o'ylab ko'ring. Shuningdek, tana vaznining oshishi (semirish), ko'plab suyuqlik (spirtli ichimlik – pivo va b.,

chekish), umuman yurak urishini jadallashtiradigan vositalardan holi bo'lishlik hamda biroz ozg'inlik va doimo me'yorida xarakatda bo'lishlik inson umrini uzayishiga sababchi bo'ladi.

EXTIYoT BO'LING!

E'TIBORGA MOLIK KASALLIKLAR

OG'IZ BO'ShLIG'IDA UChRAYDIGAN KASALLIKLAR:

STOMATIT - og'iz bo'shlig'i shilliq qavatining yallig'lanishi. Og'iz bo'shlig'idagi yallig'lanish jarayoni tufayli og'riq (ayniqsa tupuk yutganda), og'izda suyuqlikning ko'plab ajralishi.

PULPIT - tish pulpasining (milkining) yallig'lanishi. Milkning yallig'langan joyda shish va og'riq seziladi.

ANGINA - murtaklarning yallig'lanishi yoki yiringlashi. Tomoqda og'riq, tana haroratining ko'tarilishi bilan kechadi.

DENTIT - tish dentin qismining kasallanishi. Tish dentinining emirlishi kuzatiladi.

LARINGIT - tomoq orqa qismi (hiqildoq) shilliq qavatining yallig'lanishi. Tomokda og'riq, tovushning buzilishi bilan kechadi.

FARINGIT - yutqichning yallig'lanishi. Tomoqning ayniqsa yutqich qismida og'riq seziladi.

ME'DA IChAK YO'LLARI KASALLIKLARI

GASTRIT - oshqozon shilliq qavatining yallig'lanishi. U o'tkir yoki surunkali shaklda bo'lishi mumkin. Bunda qorinda og'riq, ovqat hazm qilishning buzilishi, ishtahaning bo'g'ilishi, kislotalik oshsa me'dada achishish seziladi.

ME'DA YaRASI - me'da shilliq qavati yara kasalligi. Oshqozonda og'riq, ayniqsa och qolganda og'riqning kuchayishi, peristaltik og'riq, ishtahaning buzilishi kuzatiladi.

12 BARMOQ IChAK YaRASI - 12 barmoq ichak shilliq qavatining yarali kasalligi. Kasallikning belgilari yuqorida qayd etilgandek bo'ladi.

ME'DA VA 12 BARMOQ IChAK YaRA KASALLIGI - nomidan ma'lum. Kasallik belgilari bunda ham yuqoridagidek bo'ladi.

PANKREATIT - me'da osti bezi yallig'lanishi kasalligi. U o'tkir yoki surunkali shaklda kechishi mumkin. Kasallik belgilari qorinda og'riq, ovqat hazm bo'lishining buzilishi (ayniqsa yog'lik, sutlik ovqatlarda) ishtahaning bo'g'ilishi.

ENTERIT - ingichka ichak shilliq qavatining yallig'lanishi. Kasallik belgilari ichaklarda og'riq, ayniqsa peristaltik (vaqti-vaqti bilan og'riqning kuchayishi) og'riqlar. Dispeptik holat ko'ngil aynishi, qusish va ich ketishi, ishtahaning bo'g'ilishi.

KOLIT - yo'g'on ichak shilliq qavatining yallig'lanishi. Yo'g'on ichakning diskinetik (harakatning buzilishi) xastaligi. Bunda ichak dam bo'lib, quldiraydi,

pardaga o'xshash shilliq narsalar ajralib turadi va ichak tortishib og'riydi. Bemor zarur joyda (tualetda) uzoq muddat o'tirib qolishga majbur bo'ladi.

Kasallik o'tkir yoki surunkali bo'lishi mumkin. Uning og'ir xilida ba'zan qon tomirlari ham zararlangan, najasda shilimshiqlar bilan birga ba'zan qon-yiring aralash bo'lishi mumkin.

ENTEROKOLIT - ingichka va yo'g'on ichak shilliq kavatining yallig'lanishi. Kasallikning kechishi va belgilari yuqoridagidek.

GASTROENTEROKOLIT - Belgilari yuqorida ko'rsatilganidek.

BAVOSIL (proktit) - to'g'ri ichak shilliq qavatining og'irroq jarohatlanishi, yallig'lanishi, hatto qon tomirlari va nervlarining zararlanishi bilan kechadi. Ko'pincha, kasallik ulg'aya borsa jarrohlik (operatsiya) yo'li bilan davolanadi. Orqa tomonda, ayniqsa zarur joyga (tualetga) borganda, og'riq qon-yiring aralash shilimshiqlar ajralishi bilan kechadi. Ruhiyatni, kishi kayfiyatini buzadi.

PROKTIT - dizenteriya: so'zak, sil, ba'zan zahm kasalliklarida uchrashi mumkin. Kasallik jarayonining sababiga, qancha muddat davom etishiga, bemorning reaktiv holatiga ko'ra, uning kataral (yallig'lanish bilan kechuvchi), fibrinoz, yiringli, yarali xillari bo'ladi.

PARAPROKTIT - to'g'ri va asosan uning atrofidagi to'qima hujayralarining ham jarohatlanishi. Jarayonlar chuqurroqda joylashgani uchun og'irroq kechadi. Kasallik belgilari va davolash usullari yuqoridagidek.

JIGAR VA O'T YO'LLARI KASALLIKLARI

GEPATIT - jigar perenximasining (hujayra va to'qimalarining) yallig'lanishi. U o'tkir va surunkali shaklda kechishi mumkin. Yuqumli (infektsion kasallik). Ushbu kasallikning bir necha xili mavjud:

a) yuqumli viruslar orqali kelib chiqadi (A- turi) axlat, siydik, suv, oziq-ovqat, gigienik qoidadarga rioya qilmaslik va boshqalar orqali yuqadi.

b) yuqumli viruslar orqali kelib chiqadi (V-turi) asosan qon zardobi orqali yuqadi (shpritslar, qon quyish sababli).

Kasalliklarning «A» ham «B» ham emas, boshqacharoq turi mavjud. Hozirgi kunda «S», «E» turlari ham bor.

XOLETSTIT - o't (safro) qopining yallig'lanishi kasalligi, u ham o'tkir yoki surunkali shaklda bo'ladi.

XOLANGIT - o't (safro) yo'llari yallig'lanishi kasalligi.

JIGAR TsIRROZI - aroq va boshqa spirtli (alkogolli) ichimliklarni surunkali ichish natijasida (ichkilikbozlik, alkogolizm yoki jigar kasalligida spirtli ichimlik ichish natijasida) va boshqa ba'di bir omillar tufayli kelib chiqadi.

JIGAR RAKI - jigarning yomon o'simta (saraton) kasalligi.

YuQUMLI (INFEKTSION) KASALLIKLAR

ANGINA - yutqun limfatik halqasining, ayniqsa tomoq murtagining yallig'lanishi. Angina kasalligining turlari ko'p bo'lib, yallig'li, yarali, yiringli va boshqa shakllari bo'lishi mumkin.

DIZENTERIYA - ichburug', o'tkir yuqumli kasallik. Bunda asosan yo'g'on ichak zararlanadi. Qorinda og'riq va ich ketish bilan kechadi.

SALMONELLYOZLAR - salmonella guruhi mikroblari keltirib chiqaradigan o'ziga xos yuqumli kasallik. Salmonella mikroblarining hozirgi kunda 3000 ga yaqin turi mavjud. Ushbu kasallik ko'pincha oziq-ovqat moddalarining salmonella mikroblari bilan zararlanishi natijasida bo'ladi. Bemorda isitma, organizmning qattiq zaharlanishi belgilari kuzatiladi. Salmonellyozning tifga o'xshash shaklida qorin tifga o'xshash bo'lib, bunda isitma ko'tariladi, ichki organlar, ayniqsa jigar funktsiyasi buziladi, badan sarg'ayadi. Salmonellyozning enterit shaklida kasallik qorinning og'rig'i va tez-tez ich ketishi, badanning suvsizlanishi va holdan toyishi bilan kechadi.

YUQUMLI SARIQ KASALLIGI (GEPATIT) - jigar yallig'lanish kasalligi. Bunda ishtaha bo'g'iladi, ovqat yaxshi hazm bo'lmaydi, ko'z soqqasining oqligi va badan sarg'ayadi, jigarda og'riq paydo bo'ladi, ko'ngil ayniydi, holsizlanish kuzatiladi. Kasallik viruslar orqali bemorning najasi (axlati), peshobi, zararlangan oziq-ovqatlar, va asosan, iflos qo'llar orqali (og'iz orqali) yuqadi. Yuqumli sariq kasalligi, virusi bilan zararlangan *bir tomchining 50dan bir qismi* ham kasallikning yuqishi kelib chiqishiga sabab bo'lishi aniqlangan.

Yana yug'umli kasalliklarning turlari anchagina hisoblanadi (xolera, qorin tifi, brutsellez, sil, sifilis, gonoreya, va boshqalar).

Xulosa qilib aytish mumkinki, yuqorida keltirilgan yurak tomirlar kasalliklari, ovqat hazm qilish tizimiga tegishli kasalliklar, ayniqsa hozirgi kunda dolzarb masalalardan bo'lgan, bizning mintaqamizga tegishli bo'lgan bir qancha yuqumli kasalliklar haqida qisqacha ma'lumotga ega bo'lishning o'zi ham Sizu bizlar uchun ancha foydali deb hisoblaymiz.

Shuningdek, namoz o'qigan kishining doimo barcha tana a'zolarining muntazam holda me'yordagi harakatlari, asab tizimining shu munosabat bilan faoliyatining yanada me'yorlashishi va mustahkamlanishi, namoz taraddudlari, bu o'rinda nihoyatda katta ahamiyatga ega bo'lgan, muntazam ravishda, doimo (bir kunda bir necha bor) tahoratda bo'lib, hamma vaqt poklanib yurishlari kishi badanini, organizm quvvatini, oshirish bilan birga qator xastaliklarning oldini olishda, aminmizki va kafolat beramizki, o'z samarasini beradi.

YANA INFEKTSION KASALLIKLAR HAQIDA

Odam yoki xayvonlarda paydo bo'ladigan yuqumli kasalliklarni infeksiyon kasalliklar deyiladi. Bunday yuqumli kasalliklar o'simliklarda ham keng tarqalgan. Infeksiyon kasalliklar tibbiyot fanining bir tarmog'i hisoblanadi.

Ushbu kasalliklarni kelib chiqishi uchun uch xil xolat (komponent)bo'lishi kerak ya'ni kasallikni qo'zg'atuvchi mikroorganizm (1), kasallikka moil mikroorganizm – odam, hayvon (2) va zararlangan organizmdan sog'lomiga kasallik yuqishini ta'minlovchi omil-faktor (3) bo'lgandagina kelib chiqadi.

Yuqumli kasalliklarni qo'zg'atuvchi mikroorganizmlar (bakteriyalar, riketsiyalar, viruslar, zamburug'lar) ning odam, xayvon va o'simlik organizmiga kirib, rivojlanib, ko'payib, zararli ta'sir ko'rsatishi natijasida kelib chiqadi. Infeksiyon

kasalliklar ilmi fan sifatida bakteriologiya, mikrobiologiya, virusologiya, epidemiologiya, biologiya va boshkalar bilan chambarchas bog'liq.

Parazit hayvonlar (eng sodda hayvonlar, bo'g'imoyoqli xashoratlar, kanalar) orqali yuqadigan kasalliklar «parazitar» yoki invazion kasalliklar deb ataladi.

Turli mikroorganizmlarning infeksiyon kasalliklarni qo'zg'atish layoqati (patogenligi) turlicha. Bu–mikroorganizmni makroorganizmning qaysi organ yoki hujayra to'qimasiga qanday yo'l bilan kirishiga, zararlantirishiga hamda o'zidan chiqaradigan zaxariga-toksiniga bog'liq. Shunga ko'ra ularni bir-biridan farqlanadi – guruhlariga bo'linadi.

O'TA XAVFLI YuQUMLI KASALLIKLAR. BEKTERIOLOGIK QUROL NIMA?

Yuqumli va o'ta xavfli (vabo - xolera, o'lat - chuma, sibir yarasi kasalligi – «Sibirskaya yazva», moxov – prokaza) yuqumli kasalliklar va boshqa guruh kasalliklar (qizamiq, gripp, gepatit, dizenteriya, salmonellyoz, ko'kyo'tal, sil-tuberkulyoz, meningit va boshqalar) hisoblanadi.

«Bakteriologik qurol» - bu odamlarni ommaviy qirg'in qilish maqsadida, yashirin harbiy laboratoriyalarda ishlab chiqariladigan qurol hisoblanadi. Buning uchun o'ta havfli kasalliklarni keltirib chiqaradigan bakteriyalarning (Sibirskaya yazva, o'lat va b.) o'ta zaxarli shtammlari (avlodini) yaratish yo'li bilan tegishli «qurol» paydo qilinadi.

Odamning yuqumli kasalliklarga moyilligi bir qator biologik va sotsial sharoitlar (yoshi, ovqatlanish tarzi, yashash sharoiti va boshqalar) bilan aniqlanadi. Ochlik, bir xil va sifatsiz, tartibsiz ovqatlanish yoki xaddan tashqari isib ketish, organizmda gijja yoki boshqa surunkali kasalliklar bo'lishi, hayot turmush tarzi va shu kabilar kasallikning kelib chiqishiga qulay sharoit yaratadi.

Kasallikni keltirib chiqaruvchi omillar tashqi muxitda juda ko'p.

Ba'zi ichki kasalliklar (ich terlama, dizenteriya, salmonellyoz va boshqalar) suv, oziq-ovqat mahsulotlari, idish-tovoq va boshqa narsalar orqali yuqadi. Xavotomchi kasalliklari (gripp, qizamiq, bo'g'ma tuberkulez va boshqalar) sog'lom kishiga bemorlardan yo'talganida, aksirganida, gaplashganda yuqadi. Terida paydo bo'ladigan yuqumli kasalliklar (zamburug' kasalliklari va boshqalar) bemorlardan sog'lom kishilarga bemor bilan muloqotda bo'lish yoki uning sochig'i va boshqa buyumlaridan foydalanganda yuqadi. Toshmali terlama, kaytalama terlama, brutsellyoz, chivin hamda kanalar orqali tarqaladigan entsefalit kasalligi odamlar (yoki xayvonlar) dan odamlarga qon so'ruvchi xashorotlar (bit, burga, chivin, kannar va boshqalar) orqali yuqadi. Shuningdek, sil-tuberkulez, SPID kasalliklari qon, balg'am va boshqa turli xil yo'llar orqali yuqadi.

Infeksiyon kasalliklarda mikroorganizm makroorganizmga yuqqanidan so'ng turli xil davrlari o'tadi: inkubatsion (yashirin), boshlangich ayrim belgilarning paydo bo'lishi, rivojlanish, kasallikning avjiga chiqqan davr, belgilarning yo'qolish va tuzalish davrlari tafut etiladi.

Bemorlar yuqumli kasallik kasalxonalarida, ba'zan engilroo' bo'lgan hollarda uy sharoitida davolanadilar. Ko'pchilik kasalliklarda organizmda immunitet paydo bo'ladi.

Kasalliklarni profilaktikasida vaktsinatsiya (emlash) usullaridan keng foydalaniladi. Umuman har bir odam kasallikni oldini olish uchun gigiena qoidalariga hamda yuqorida qayd etilganlarga qat'iy rioya qilishlari lozim.

RAK KASALLIGI

Rak (o'sma, saraton) - epiteliy to'qimasidan vujudga keladigan va o'simliklarda ham uchraydi. Rak hujayralari tez ko'payishi, rivojlanuvchan bo'lishi sababli atrofdagi sog' hujayra va to'qimalarni emira boshlaydi. Kasallik epiteliy hujayrasi bor barcha organlarda, masalan, terida, shilliq qavatlarida, ko'krak va qorin bo'shlig'i organlarida: qizilo'ngach, me'da, ichaklarda, siydik-tanosil organlarida; og'izda, miyada va boshqa joylarda uchraydi.

Kasallikning 2 xil turi tafovut etiladi. Havfli va uncha havfli bo'lmagan turi. Uncha havfli bo'lmagan o'sma sekinroq rivojlanib, atrof tevarakdagi to'qimalarni turtib yoki ba'zida ezib rivojlanadi. Xavfli o'sma (rak) esa atrofdagi to'qimalarni ezib kiradi va ular faoliyatini ishdan chiqaradi. Natijada qon yoki limfa suyuqliklari bilan tomirlar orqali boshqa tizim va organlarga rak hujayralari tarqaladi.

O'smaning qaysi to'qimada paydo bo'lganligi va qaerda joylashganligiga qarab maxsus nom bilan atalgan. Masalan, tog'ay to'qimasidan o'sib chiqsa «xondroblastoma», ipsimon to'qimadan paydo bo'lsa «fibroma», mushaklardagisi «mioma», yog' to'qimasidan o'sib chiqsa «lipoma», jigarda paydo bo'lsa «gepatoma» va boshqa nomlar bilan atalgan.

O'smalarning kelib chiqishi haqida 2 xil nazariyalar bor. Birinchisiga ko'ra, turli xil kimyoviy, fizikoviy, biologik «kantserogen» moddalardan, ionlashtiruvchi nurlar ta'sirida, ionlashtirmaydigan ultrabinafsha nurlari, radiatsion nurlar, radioaktiv izotoplar, ayniqsa, alkogoli ichimliklar ichish, chekish, narkotik va psixotrop moddalar qabul qilish, organizm himoya reaksiyasi (immun tizmining susayishi), shuningdek to'qimalarning mexanik va boshqa ta'sirotlar natijasida nonormal hujayra to'qimalarning paydo bo'lishi va ularning ko'payishi va boshqalar tufayli kelib chiqishi. Ikkinchi nazariya bo'yicha o'sma kasalliklarning kelib chiqishi «onkoviruslar» tufayli paydo bo'ladi.

Ushbu kasallik ham qadimiy hisoblanib, Gippokrat «rak», «sarkoma» deb atagan. O'smalarning shakli ildizli qisqichbaqa simon bo'lgani uchun «Kartsinoma» deb atalgan. Abu Ali ibn Sino «Rak o'sadigan, xavfli kasallik bo'lib, ildizga o'xshab boshqa organlarga tarqaladi» - degan. Qizig'i shundaki, Ibn Sino yomon o'simta kasalligini davolashda vaqtni qo'ldan boy bermaslikni, uni olib tashlaganda atrofdagi normal to'qimalarni ham qo'shib olib tashlash lozimligini takidlagan. Bunda boshqa joylarga tarqalishini oldi olinadi.

Hozirgi paytda rak kasalligining rivojlanishida, sodda qilib aytilganda, uning to'rt xil davri borligi ilmiy asoslangan (I-II-III-IV davrlar). Boshlangich (I), rivojlanishi va klinik belgilarning paydo bo'laboshlashi (II), aniqlash-diaagnostika bo'yicha rivojlangan, etarli darajada kasallik belgilari borligi va boshqa joylarga ham

tarqalaboshlaganligi (III) va oxirgi davrlari tafovut etiladi. Afsuski, ko'pincha I va II – davrlarini nafaqat bemor, xatto shifokor ham o'tkazib yuborishi mumkin.

Rak kasalligining xozirgi vaktidagi ko'payishi, tsivilizatsiya-ning, fan-texnikaning, xalq xo'jaligining rivojlanishi, zavod-fabrikalarning (asbest, asfalt va boshqalar), avtomashinalarning ko'payishi, zararli ximikatlarning ko'payishi, ekologik holatlarning salbiy oqibatlari va boshqalar sababchi bo'lmoqda.

Tibbiyot fani va boshqa shunga tegishli fanlarning yutuqlari, diagnostika va davolash usullarining yaxshilanishi, yangi samarali dori vositalarining paydo bo'lishi, sotsial ta'minotning yaxshilanishi, davlatimiz tomonidan e'tiborning kuchayganligi, xalqimizning ongi va madaniyatining oshib borayotganligi, ushbu kasalliklarni oldini olish va davolashda kata-katta yutuqlarga olib kelmokda.

Kasallikni davolash ishlari kimyoterapevtik, jarroxlik va boshqa usullar bilan «kompleks» holda olib borilayotganligi tufayli kasallikning bir qator shakllari o'z samarasini bermoqda. Umuman, rak kasalligini oldini olishda yuqorida qayd etilganlarga e'tibor berishlik va amalda bajarishliklar, tashviqot-targ'ibot ishlarini rivojlantirish, turmush tarzining yaxshilanishi o'z vaqtida shifokorga murojaat qilishlik katta ahamiyatga ega.

SIL (TUBERKULYOZ) KASALLIGI

Sil (tuberkulyoz) – turli organlar, asosan o'pkada o'ziga hos yallig'li o'zgarishlar ro'y berishi bilan xarakterlanadigan yuqumli kasallik.

Uni sil mikobakteriyalari (1882 yilda nemis olimi Robert Kox topgan va «Nobel mukofati»ga sazovar bo'lgan) qo'zg'otadi. Ushbu kasallik qadimiy bo'lib, uning belgilari Gippokrat, ibn Sino asarlarida qayd etilgan. Sil kasalligi sotsial ofat sifatida er yuzida keng tarqalgan. XX asr boshlarida Evropada har yili 1 mln ga yaqin aholi o'lar edi. Aholi moddiy va gigienik hayot sharoitining yaxshilanishi, tibbiyot fanining muvaffaqiyatlari, tegishli dori vositalarining paydo bo'lishi, dispanserizatsiya, vaktsinatsiya (emlash), jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, tashviqot-targ'ibot ishlarini va boshqalar tufayli, ayniqsa bolalar va o'smirlar orasida kamayib bormoqda. Bu kasallik ilgari albatta o'limga olib borar edi. Hozirgi kunda sil bilan og'rigan kishilarni butunlay davolab yuborish mumkin.

Sil kasali odamga, uy hayvonlari (asosan qoramol), uy parrandalari (tovuq, kurka), kasallangan sigir suti, kasal tovuqlarning tuxumi orqali, hayvonlar bilan muomalada bo'luvchilarga kasal hayvonning bronxial shillig'i orqali yuqishi mumkin.

Shuningdek, mikobakteriyalar bemor balg'ami bilan va hammadan ko'p havo-tomchi yo'li bilan yuqadi. Yo'talganda, aksirganda mikobakteriyalar atrof muxitga (kiyim-kechak, idish-tovoq, pol-devorlarga) tarqalib, salqin joylarda uzoq vaqt saqlanib, asosiy manba bo'lib qoladi.

Sil kasalining 2 xil shakli tafovut etiladi – «ochik» va «yopiq» shakli. Ochiq shakli, ayniqsa, ko'pincha o'pka turi, xavfli yuqumli hisoblanadi.

Sil mikobakteriyalari faqat o'pkani zararlantirib qolmay, limfa tizimi va qon orqali organizmning boshqa a'zolariga tarqalib, uning har xil turini (teri, buyrak, miya, suyak) keltirib chiqaradi.

Kasallikni davolash kasalxonada, ambulatoriya sharoitida uzoq muddat (9-18 oy va undan uzoq) davomida olib boriladi.

Chekish, alkogolli ichimliklar ichish, narkotik va psixotrop moddalar qabul qilish, sotsial ta'minotning etarli darajada bo'lmashligi, nerv-asablarining buzilishi, immun tizimning zaiflanishi, tuzalishni mushkullashtiradi va yomon oqibatlarga olib keladi.

Xalqimizda sil kasalini «boy kasal» deyishadi. Chunki u har xil sabablarga ko'ra organizmning himoya quvvati (immun tizimi) pasayganda paydo bo'ladi, ulg'ayadi, qayta rivojlanadi, davolash ishlarining samarasi ham pasayadi.

Kasallikni oldini olish (profilaktikasi) masalalari yuqorida qayd etilganlarni barchasini hisobga olib, kompleks ravishda, hayot madaniyatini oshirish, targ'ibot-tashviqot ishlarini yaxshilab, kompleks ravishda olib borilishi kerak.

AYRIM YUQUMLI JINSIY KASALLIKLAR

Erkaklarda ham, ayollarda ham ayrim jinsiy kasalliklar paydo bo'lishi mumkin.

Ularning kelib chiqish sabablari ham har xil: tug'ma, hayotda orttirilgan yoki o'zlari sababchi bo'lishi mumkin. Ba'zibir infeksiyon kasalliklar, jarohatlanishlar tufayli paydo bo'ladigan ayrim homiladorlik vaqtida kasalliklar shular jumlasidandir.

Jinsiy a'zolarining yallig'lanish kasalliklarini viruslar, bakteriyalar, zamburug'lar, sodda hayvonlar, gelmintlar, ichak tayoqchasi va boshqalar qo'zg'atadi.

Jinsiy aloqa qilganda yuqadigan venerik kasalliklar (so'zak, zaxm, trixomonoz hamda SPID virusi tufayli kelib chiqadigan kasalliklar alohida o'rin tutadi.

Ayollarda bachadon ortiqlarining yallig'lanishi (adneksit), bachadon bo'yni eroziyasi, qin yallig'lanishi (kolpit), tashqi jinsiy a'zolarining yallig'lanishi (vulvit, vulvovaginit) va boshqalar farq qilinadi.

Jinsiy a'zolarga mikrob tushishi ko'proq jinsiy hayot va shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilmaslik, shuningdek tanish bo'lmagan kishilar bilan tasodifiy jinsiy aloqa qilish (trixomonoz, so'zak, zaxm-sifilis) oqibatida ro'y beradi.

Shuning uchun hamma vaqt ozodalikka, shaxsiy gigienaga rioya qilishlik va ayniqsa bolalarga ham yoshligidan o'rgatishlik lozim bo'ladi.

Shuningdek, bolalar, o'smirlar va yoshlarda jins masalalariga nisbatan to'g'ri munosabatni shakllantirib borish yosh avlodning yaxshi o'sib-unishiga, zurriyod berish funksiyasini bekamu-ko'st qilib shakllantirishga, nikoh va oilani mustahkamlashga yordam berishdan iborat. Shuning uchun, balki ayrim masalalarni go'daklikdan, jins anatomiyasi va boshqa masalalarni 6-8 sinflardan boshlash kerak.

TERI KASALLIKLARI

Ba'zi kishilar normal hayot tarzida o'z tana terisi haqida ko'pincha o'ylamaydilar. Biror xodisa yuz bergandagina ahamiyat beradilar. Bilingki, terining

o'ziga xos kasalliklari bor bo'lib, ular birqancha ichki va tashqi omillarga bog'liq. Zamburug'lar, viruslar, bakteriyalar tufayli yiringli kasalliklar-qo'tir, uchuq toshish, so'gal paydo bo'lishi va boshqalar shular jumlasidandir.

Ichki omillar: 1) Mahalliy infektsiya o'chog'ining paydo bo'lishi – murtak bezlarida, qovuqda va boshqa joylarda. 2) Ichki a'zolar – me'da, ichak, jigar, buyrak kasalliklarining mavjudligi ekzema, eshakem kabi allergik teri kasalliklariga olib kelishi mumkin. 3) Organizmda oqsil, karbonsuv va yog' almashinuvining buzilishi, vitamin etishmasligi teri kasalliklarining kelib chiqishga sababchi bo'ladi. 4) Nerv kasalliklari tufayli neyrodermit va boshqalarning kelib chiqishi. 5) Endokrin bezlar faoliyatining buzilishi natijasida seborreya, husnbuzar kabilar kuzatiladi. 6) Tomirlar, qon yaratish a'zolari va boshqalarning zararlanishi natijasida, ayrim teri kasalliklari kelib chiqishi mumkin. 7) Turli xil yallig'lanishlarda dermatit va boshqalarning paydo bo'lishi. 8) Yuqumli-infektsiya kasalliklarda-ich terlama, skarlatina, chechak va boshqalar. 9) Venerik kasalliklarda ham terida toshmalar paydo bo'ladi. 10) Bichilish, qavarish, sovqotish, kuyish kabilar esa ko'proq uchraydi.

Xulosa qilib aytganda, kasalliklarning kelib chiqishiga sababchi bo'lgan ushbu omillar haqida tushunchaga ega bo'lishlik va ularning oldini olishlik terining sog'lom asrashlik uchun katta ahamiyat kasb etadi.

TERINING O'ZIGA XOS KASALLIKLARI

Terining zamburug'li kasalliklari (dermatomikozlar). Ularni dermatomikozlar, mikozlar deyilib, teri va shilliq qavatlarda parazitlik qiladigan zamburug'lar keltirib chiqaradi.

Mikozlarni 4 guruhi farqlanadi:

Birinchi guruh kasal qo'zg'otuvchilari terining eng yuza qavatida parazitlik qiladi. Masalan, qipikli temiratki ko'p terlaydigan odamlarda uchraydi. Unda yallig'lanish, qichishish alomatlari kuzatiladi. Bemorning ahvoli o'zgarmaydi. Kam yuqumli kasallik.

Ikkinchisi oyoq, qo'l, chov burmalari va tirnoq epidermafitiyasi. Ancha yuqumli. Terining muguzli va ostki qavatlarini yallig'lantiradi. Ularni oldini olish uchun shaxsiy gigiena va umumiy profilaktikaga rioya qilish kerak.

Uchinchi guruhga keng tarqalgan kasalliklardan trixofitiya, mikrosporiya, kal kasalligi kirib, bunda teri va tirnoqdan tashqari soch ham zararlanadi. Bu kasalliklar o'ta yuqumli bo'lib, muntazam ravishda davolash-profilaktika hamda maxsus mikologik kasalxonalarda davolanishni talab qiladi.

To'rtinchisi – sporotrixoz, xromomikoz, mog'or zamburug'lari qo'zg'atadigan mikrozarlar kirib, ular tropik va subtropik mamlakatlarda keng tarqalgan. Bunda teridan tashqari teri osti yog' qavati, muskullar, suyak va ichki a'zolar ham zararlanadi.

TERINING YIRINGLI KASALLIKLARI

Terining yiringli kasalliklarini-piodermiyalar deyiladi. Ularni streptokokklar, stafilokokklar va boshqa bakteriyalar keltirib chiqaradi.

Ma'lumki, tabiatda mikroblar keng tarqalgan bo'lib, sog'lom odam terisida hamisha uchraydi va hechqanday kasallik chaqirmay yashayveradi. Lekn biror nohush omil ta'sir qilishi bilan, ular uchun qulay sharoit bo'lishi bilan, kasallik qo'zg'otuvchi holatga o'tib, kasal qo'zg'otuvchi (patogen) tusga kirishi mumkin.

Kasallikni keltirib chiqaruvchi omillar quyidagilardan iborat: 1) badanni ozoda tutmaslik. 2) terining shikastlanishi-kesilish, tiralish, kuyish, igna, tikan, zirapcha kirishi, yoki biror xashorat chaqishi va boshqalar. 3) sovg'otish yoki xaddan tashqari isib ketish. 4) Ko'p terlash, toliqish. 5) avtomikozlar, moddalar almashinuvining, karbonsuvlar almashinuvining buzilishi va ayniqsa shaxsiy gigienaga amal qilmaslik kabilar piodermiyalarning kelib chiqishiga sababchi bo'ladi.

Terining yiringli kasalliklari – sizlog'ich, chipqon, sachratqi ko'rinishida bo'ladi.

Sizlog'ich – uni stafilokokklar qo'zg'otadi. Bunda o'rtasida tuki bor kichik yiringcha paydo bo'ladi. Yuza sizlog'ich iz qoldirmay 2-3 kunda o'tib ketadi. Chuqur sizlog'ich yorilganda yiring chiqaradi. kasallik 7-10 kunda tuzaladi, lekin o'rnida dog' qoladi.

Davolash: 1%li brilliant ko'ki, metilen ko'ki yoki yod eritmalaridan foydalaniladi. Agarda yiringchalar ko'p bo'lsa darhol shifoxonaga – pediatorga uchrashish darkor. Eslatib o'tamizki, sizlog'ichni, ayniqsa yuzdagini. hech qachon siqish yaramaydi. Aks holda infektsiya qonga (miyaga) o'tib ketadi.

Chipqon – kattaroq, konussimon yiringli tuguncha, bezillab og'riydi. Bunda soch xaltasi va atrofda yog' bezi hamda to'qimalari yallig'lanadi. Stafilokokklar qo'zg'otadi.

U ko'pincha bo'yin, yuz, bel, dumba, son va boshqa joylarda paydo bo'ladi. Dastlab bezillab og'riydi. 3-4 kunda kattalashib uch beradi, yoriladi, yiring chiqadi va yara paydo bo'ladi va uning atrofidagi to'qimalardan chipqon "o'ligi" ko'rinish turadi. 2-3 kundan keyin yiring chiqadi. Bu vaqtda og'riq kamayadi. "Iligi" butunlay chiqib ketgach o'rnida chandiqlik bitadi. Chipqonning ko'plashib toshishiga "furunkulyoz" deyiladi. Bunday hollarda albatta shifokorga uchrashib davolanish zarur.

Sachratqi – bunda yiringli puffakchalar paydo bo'lib, tez ko'payadi, yiring chiqib boshlaydi. Ko'pincha yosh bolalarda uchraydi. Uni tezda davolanmasa ko'payaboradi va boshqa infektsiyalarga sababchi bo'ladi.

KASAL KELITIRIB CHIQUARUVCHI MIKROORGANIZMLAR

Kasal keltirib chiqaruvchi mikroorganizmlar deganda odam organizmida patologik jarayonlarni – noxushliklarni paydo qiladigan turli xil juda mayda jonivorlar, bakteriyalar, viruslar, zambrug'lar tushuniladi. Ular qulay bo'lgan sharoitlarda organizmning turli joylarida o'ziga xos hastaliklarni keltirib chiqaradi va boshqalarga ham yuqadi.

Bakteriyalar – tabiatda, suv, odam va hayvon organizmida keng tarqalgan, biologik xususiyatlari har xil bo'lgan bir hujayrali, yadrosiz mikroorganizmlardir.

Abu Ali ibn Sino ayrim kasalliklarni, ayniqsa yuqumli kasalliklarni qandaydir ko'zga ko'rinmas, mayda jonivorlar tarqatadi, degan fikrlarni aytgan. Adabiyotlarda ko'rsatilishicha XVII asrda Golland olimi A. Levenguk mikroskopni ixtiro qilib, juda mayda mikroorganizmlarni – bakteriyalarni topgan. XIX asr o'rtalariga kelib bakteriyalarning biosferadagi roli, biologik xususiyatlari farangiston olimi L. Paster, olmon olimi R. Kox va ingliz olimi J. Listerlar tomonlaridan chuqur o'rganila boshlandi.

Bakteriyalar qulay sharoitda, ayniqsa 36,5-37%da, har 15-30 daqiqada oddiy bo'linish yo'li bilan tez ko'payadi. Ularning shakllari turli xilda. Yuqori xaroratga chidamsiz. 60-100⁰Sda. sporalari 120⁰Sda o'ladi. Shuningdek quyosh nuri va dezinfektantlar ta'sirida ham nobud bo'ladi. Ularning kislorodli yoki kislorodsiz muhitlarda yashaydigan turlari mavjud. Ayrimlari esa sovuqqa chidamli, masalan, ba'zilar - 190⁰Sda, sporalari esa – 253⁰Sda ham tirik saqlanadi, quritilganda ham. Tashqi muhitda difteriya tayoqchasi 30 kecha-kunduz, dizenteriya tayoqchasi - 7 kun, qorin tifi tayoqchasi - 70 kun, sil tayoqchasi - 90 kun, kuydirgi batsillasi 10 yilgacha yashaydi.

Shuning uchun yuqumli-infektsion kasalliklarni oldini olishda -profilaktika ishlarida albatta ushbularni hisobga olish kerak.

Shuni ham eslatib o'tish kerakki, tabiatda, erda odam va hayvon organizmida ko'plab foydali bakteriyalar mavjud bo'lib, ulardan xalq xo'jaligida keng foydalaniladi.

IV QISM

IMMUNOLOGIYA FANI VA IMMUNITET

IMMUNOLOGIYA FANINING TARIXI VA AHAMIYATI

Evolyutsiya nuqtai nazardan immunitet tizimining paydo bo'lishi taxminan 500 mln yillar hisoblanadi. Tabiatning bunday narsani in'om qilgani o'zining go'zalligi bilan uyg'unlashib, maqsadga muvofiqligi bilan odamzodni ham quvontiradi. Chunki u barcha organizmlarni asosiy himoya tizimi hisoblanadi.

Olimlarning uzoq va qunt bilan izlanishlari natijasida oxirgi 110 yillarda «Tibbiy immunologiya» fanini yuzaga keltirdi.

Klinik immunologiya tibbiyot fanining nisbatan yangilaridan hisoblanib, yuqumli kasalliklarni davolash va oldini olishda shifokor uchun kuchli qurol bo'lib qoldi.

«Immunologiya» fani XVIII asrning oxirlarida rivojlana boshladi va u E.Djenner nomi bilan bog'liq bo'lib, u birinchi bor tabiiy chechak kasaligini oldini olishda «vaktsinatsiya» usulini qo'llashidan iborat bo'ldi va kelgusida L.Paster tomonidan yuqumli kasalliklarni oldini olishdagi tajribalariga asos bo'ldi.

Immunologiyaning uzoq muddat mobaynida rivojlanishi «Mikrobiologiya» fani tomonidan olib borilgan ishlar bilan bog'landi va qator yuqumli kasalliklarning kelib chiqishi, diagnostikasi, davolash va profilaktikasi sohasida vaktgina hamda qon zardobi kabilardan foydalanishlar muhim yangiliklarning paydo bo'lishiga sababchi bo'ldi.

Organizmning kasal chaqiruvchi mikroorganizmlarga nisbatan kurashish qobiliyatidagi mexanizmini o'rganishlar ulkan yutuqlarga olib keldi va u ikkita immunitet nazariyasining kelib chiqishiga sababchi bo'ldi. Jumladan, I.I.Mechnikov tomonidan 1887 yilda immunitetning «fagotsitar» nazariyasi hamda P.Erlix tomonidan 1901 yilda «gumoral» nazariyalar yaratildi.

Shunday qilib, E.Djenner infeksiyon immunologiyani yaratdi. J.Borda va N.Chistovichlar organizmga kirgan nafaqat mikroorganizm, xatto boshqa yot narsalarga qarshi organizmda antitela hosil bo'lishini isbotlab infeksiyon immunologiyaga asos solishdi. So'ngra I.I.Mechnikov tomonidan 1900 yilda organizmning ayrim to'qimlariga qarshi organizmda tsitotoksinlarning paydo bo'lishini aniqlashi hamda 1901 yilda K.Landshteyner tomonidan odam eritrotsitlari antigeni haqidagi ma'lumotlar bilan tasdiqlandi.

P.Medevlar 1946 yilda organizm o'ziga yot bo'lgan to'qimalarni qabul qilmasligi immunologik mexanizm asosida bo'lishini (noinfektsionligini) tushuntirdi. Kelgusida transplantatsion immunologiya sohasidagi ishlar 1953 yilda «immunologik tolerantlilik» xodisasini isbotladi, ya'ni organizmning o'zga to'qimalarga javob bermasligini tushuntirdi.

IMMUNITET VA IMMUN TIZIM A'ZOLARI

Nerv-asab tizimi, endokrin tizimlari qatorida immun tizim organizmga yot bo'lgan narsalardan (bakteriya, virus, oddiy jonzorlar va b. lar) hamda o'zidagi, o'zi uchun yot bo'lgan narsalardan ham himoya qiladi. Masalan, organizmda doimo o'zi uchun yot bo'lgan millionlab mutant hujayralar ham paydo bo'lib turadigan yomon o'simtalarga manba bo'luvchilardan ham asraydi.

Organizmni himoya qiluvchi faoliyatida spetsifik himoya – immunitet va organizmning nospetsifik rezistentligi mavjud. Nospetsifik immunitetga quyidagilar kiradi: fagotsitoz, pinotsitoz, komplement tizimi, tabiiy tsitotoksiklik, interferonlarning ta'siri, lizotsim, β - lizin va boshqa gumoral himoya omillaridir.

Immunitet – bu kompleks reaksiya bo'lib, gomeostazni himoya qiluvchi, organizmga yot hujayra yoki boshqa omillarning (bakteriyalar, zaharlar, viruslar, rak hujayralari va boshqalar) kirib kelishi va organizmning o'zida hosil bo'ladigan yot unsurlarga qarshi himoya reaksiyasidir.

Antigen ta'sirida organizmning immunologik faoliyat jihatdan qayta qurilishi «orttirilgan immunitet» deyiladi.

Har qanday organizmga yot bo'lgan narsani «antigen» deb ataladi. Organizmda unga qarshi modda hosil bo'lsa, uni «antitela» deb ataladi. Bunda limfotsitlarning sezgirligi ham oshadi va immun javobni beradi. So'ngra antiteladagi retseptorlar bilan antigen bog'lanadi.

Immunitetda qatnashuvchi a'zolar 4 guruhga bo'linadi:

1. Markaziy – timus (ayrisimon bez) va suyak ko'migi;
2. Periferik qismi – limfa tugunlari, qorataloq, limfoepitelial tizim (turli xil organlardagi shilliq pardalar);
3. Markaziy asab tizimi (MAT) dagi to'siq ularni o'rab turuvchi qavatlar, ko'z, urug'donlar, Timus parenximasi, xomiladorlikdagi xomilaning bachadonda to'siqlar yordamida himoyalaniishi. Markaziy asab tizimidagi to'siqlarni «gematoenetsifalik bar'er» deyiladi;
4. To'siqlar orasidagi – teri.

Immunitetning ikkita xili tafovut etiladi: **Hujayra immuniteti** – bunda T-killerlar tomonidan organizmga kirgan yot hujayra va to'qimalar yo'qotiladi. Masalan, organizmga o'rnatilgan ayrim a'zolar, o'tkazilgan terilarning chiqarib yuborilishi va boshqalar.

Gumoral immunitet – bunda β - limfotsitlar antitela (AT) hosil qilishi bilan himoya qilinadi.

Antitelalar antigen bilan o'zaro reaksiyaga (antigen + antitela) kirishib, uni zararsizlantirish xususiyatiga ega bo'ladi.

Organizmda xosil bo'lgan «orttirilgan» immunitet faol va nafaol bo'ladi. Faol orttirilgan immunitet kishi yuqumli kasal bilan og'rib tuzalgach yoki bakteriyalar ishlab chiqaradigan zaharlarga qarshi himoya antitelasi bo'lgan «immun zardob» ni organizmga yuborib sun'iy ravishda yaratish mumkin. Buni immunitet hosil bo'ldi deyiladi.

Bundan tashqari, organizmda **n o s p e t s i f i k** himoya omillari ham mavjud:

- 1) normal teri va shilliq pardalarning ko'pchilik mikroorganizmlarni o'tkazmasligi;
- 2) teri sekretlarida (shiralarida) hamda me'daning kislotali shirasida mikroorganizmlarga qiron keltiradigan moddalar;
- 3) qon va organizmning suyuqliklari so'lak, ko'zyoshi va mikroorganizmning emiruvchi ferment moddalar (lizotsim, properdin va boshqalar) nospetsifik himoya omillari hisoblanadi;
- 4) shuningdek, zararlangan hujayralar ishlab chiqaradigan virusga qarshi oqsillar – interferon kabi himoya omillari;
- 5) qonda, so'lakda va yuqori nafas sekretida bo'ladigan virus va boshqa mikroorganizmlarga qarshi kurashadigan omillar.
- 6) bemor gavda haroratining biroz ko'tarilishi uning himoya reaksiyasi hisoblanadi.
- 7) fagotsit (emiruvchi) hujayralarning mavjudligi – fagotsitoz xodisasi ya'ni oq qon tanachalari hamda mikroorganizmlarning organizmga yot bo'lgan zarrachalar va bakteriyalarni yutishi va xazm qilishidir.
- 8) komplement - qon zardobi, limfa va to'qima suyuqligidagi oqsillar tizimi ham organizmning nospetsifik himoya omillari hisoblanadi.

IMMUN TANQISLIGI KASALLIGINING KELIB CHIQISH SABABLARI VA RIVOJLANISH MEXANIZMI

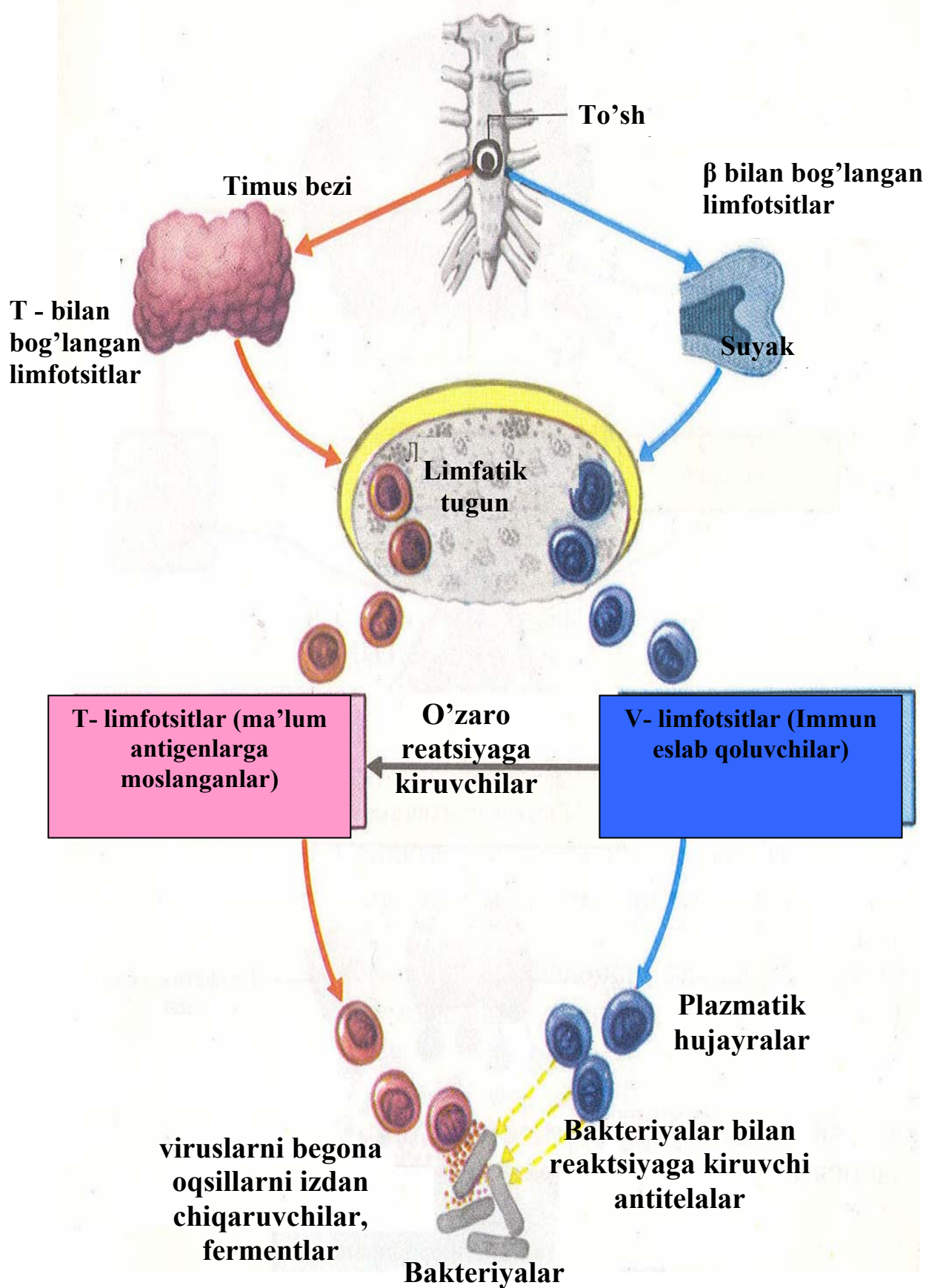
Buyuk immunolog V.R.Petrov (1987) ta'biri bilan aytganda organizmdagi immun tizimi quyidagi xususiyatlarga ega:

- 1) U tana to'qimasining hamma erida tarqalgan bo'lib, uning hujayralari to'qimalarda doimiy xarakatda bo'lib, limfotsitlar va boshqa tegishli hujayralar orqali va aksincha qondan to'qimalarga o'tadi;
- 2) U o'ziga tegishli bo'lgan har qanday «antigen»ga qarshi effektor hujayralar orqali «antitela» zarrachalarini ishlab chiqaradi;
- 3) Immun tizimning aksariyat qismini limfoid to'qimalar tashkil qiladi. Limfoid to'qimalar odam vaznining bir foizdan ortiqrog'ini tashkil etadi va uning hujayralari – limfotsitlar immun tarmog'ining asosiy tarkibiy qismi bo'lib xizmat qiladi.

Immun tarmog'ining bosh a'zolari – ayrisimon bez va ko'mikdir. Ayrisimon bez bo'yindagi qalqonsimon bezning orqa va pastroq qismida joylashgan bo'lib, uning og'irligi chaqaloqlarda 15 gr. atrofida bo'lib, 9-12 yoshlarda 30-40 gr. ga etadi. So'ngra bezning o'sishi kamayib, asta-sekin so'rilib ketadi va uning faoliyatini ko'mik bajaradi.

β - limfotsitlarning ko'pchilik qismi ko'mikda ishlab chiqariladi. Immun tizimi tarmog'ining sirtqi a'zolariga taloq, limfatik tizim va uning tugunchalari, qon sirtki to'qimasiga kiradi. Taloq immun tarmog'ining ichki muhiti tarkibini doimo bir xilda saqlab turish xususiyatiga ega.

19-rasm. «Immunitet» reaksiyasida leykotsitlarning qatnashishi



Uning sirtqi qismida limfotsitlar va unga yaqinroq joyda makrofaglar joylashgan. Taloqning asosiy qismida T va β - limfotsitlar o'rnashgan. Limfatik tugunchalarning uzunligi 0,5-1 sm bo'lib, lo'vyasimon ko'rinishga ega va ularda limfotsitlar joylashgan.

Qon tarkibidagi T va β - limfotsitlar, ularga yondoshgan hujayralar va makrofaglar barcha maxsus immun jarayonlarini bajaradi.

T- limfotsitlar hujayra ichidagi immunitetga, immun reaksiyasining tiklanishi, boshqarishga, immun xotirani saqlovchi hujayralarga, o'smalardan himoyalaniшни amalga oshirishga, yot hujayralarga ta'sir etishga, turli yuqumli kasalliklarga tananing chidamliligiga va boshqalarga javob beradi.

Har 10 kishidan birida birlamchi immun tanqisligi holati kuzatiladi. Shuning uchun ham quyidagi eng xarakterli klinik ko'rinishlar paydo bo'lishi mumkin. Masalan, yuqori nafas yo'llari va me'da-ichak yo'llari yuqumli kasalliklari, piodermiya, artrit, osteomielit va boshqa bir qancha kasalliklarning klinik belgilari paydo bo'lishi mumkin. Birlamchi immun tanqislik holati, T yoki β immun tarmog'i izdan chiqmagan bo'lsa ham, ana shunday infektsiyalarga qarshi kurashishda organizmning immun quvvatining kuchi pasayar ekan.

Hozirgi vaqtda orttirilgan immun tanqisligi sindromini keltirib chaqiradigan 3 xil viruslarning turi ma'lum: ular OIV-1, OIV-2 va OIV-3 lar hisoblanadi.

OIV-2 virusini G'arbiy Afrikada frantsuz olimi L.Montane va amerikalik professor M.Esseks rahbarlik qilgan bir guruh olimlar 1986 yilda aniqlashgan. Ushbu virus G'arbiy Afrika axolisi o'rtasida (Senegal, Kabo-Berde, Gvineya-Bissau) uchraydi. 1987-1988 yillarda OIV-2 bilan bog'langan OITS AQSh, Frantsiya, Olmoniya, Buyuk Britaniya va boshqa mamlakatlarda aniqlangan.

1988 yili oktyabr oyida OIV-2 infektsiyasi sobiq Ittifoqda ham aniqlangan. OIV-2 OIV-1 ga nisbatan kam uchrar ekan.

1988 yilda Janubiy Amerikada yashaydigan shaxslardan OIV-3 virusi ajratib olingan.

Hozirgi paytda OITS virusining morfologik tuzilishi olimlar tomonidan yaxshi o'rganilgan. Uning ichki tomonida ribonuklein kislota (RNK) molekulasini joylashgan, sirtida esa oqsil tipidan tuzilgan «antigen»lar mavjud. Shu oqsillar orqali virus hujayralar membranasiga yopishib, maxsus fermentlari orqali hujayraning ichiga yo'l oladi.

OITS virusi hujayralar ichiga kirishi uchun ularning sirtida maxsus SD-4 retseptori bo'lishi kerak. Shundagina virus antigeni bilan SD-4 retseptori kalit qulfiga mos kelganidek bir-biriga mos keladi. Shuning uchun virus, ana shunday holatlarda, organizmning ko'p hujayralarida (miya, limfotsitlar, makrofaglar, jigar, teri, ichak, bez, ilik va hokazolar) ko'payishi mumkin.

Lekin eng jaroxatlanadigan hujayra – bu T-limfotsitlarning «xelper» (yordamchi) degan turi bo'lib, ular organizmda «nazorat» funktsiyasini bajaradi va begona antigenlarga qarshi kurash olib boradi. Masalan, organizmda mutatsiya (yangi begona normal bo'lmagan) natijasida o'sma yoki rak hujayralari paydo bo'lishi mumkin. Bu o'zgargan hujayralar normal hujayralardan farq qilib, ochofatlik bilan ovqatlanib tezda ko'paya boradilar. T-xelperlar (yordamchilar) buni darrov

aniqlaydilar va bu begona hujayralarni o'ldirishga T-«killer»larga va β -limfotsitlarga buyruq beradilar va bu buyruq bajo keltiriladi. Shuning uchun, agarda organizmda mikroby begona zararli unsurlar, viruslar paydo bo'lsa, ularni shu tariqa immun tizim hujayralari tomonidan yo'q qilinadi.

Shuning uchun ham agarda organizmda nazoratchi – buyruq beruvchi T-xelperlar o'z xususiyatlarini yo'qotsa, tashqaridan organizmga mikroby yoki viruslar kirsam ular aniqlanmaydi, ya'ni buyruq berilmaydi, natijada virus bilan zararlangan odam, immun quvvati pasaygani uchun, arzimagan infektsiyadan yoki o'sma kasalligidan xalok bo'ladi.

OITS NING KLINIK XUSUSIYATLARI VA TIPIK KO'RINISHLARI

Organizm OITS virusi bilan zararlangach unga kurash boshlanadi. Uning oqibati organizmning immun quvvati va uning individual holatlari, turmush tarzi va boshqa bir qancha omillarga bog'liq. Organizm bilan virus o'rtasida ximoya vositalarida tenglik paydo bo'lsa yoki virus engilsa zararlangan odam ko'p vaqtlar mobaynida sog'lom ko'rinishida yuraveradi, xatto virus odam umrining oxirgacha organizmda saqlanib qolishi mumkin.

Olimlarning aniqlashicha asabi mustaxkam va yaxshi sharoitda yashaydigan odamlarda kasallikning «yashirin davri» uzoq vaqt davom etadi va OITS kasalligi rivojlanadi. Asabi tajang, yashash sharoiti og'ir, tashvishi ko'p odamlarda esa kasallik belgilari tez paydo bo'ladi va u qisqa muddatda o'limga olib keladi. Glyukokortikoid gormonlar, tana xaroratining ko'tarilishi, ultrabinafsha nurlarining ta'siri virusga qarshi omillar va aksincha, yuqumli kasalliklar narkotik moddalar qabul qilish va alkogolli ichimliklar, chekish OITS virusining faoliyatini oshiruvchi omillar hisoblanadi. Yashirin davr ko'pincha 3-5 oydan 5 yilgacha davom etadi.

Kasallikning yashirin davri xatto 10-15-20 yilgacha, o'rtacha 7-11 yillar ekanligi, virus jinsiy yo'l bilan yuqsa yashirin davri qisqa bo'lishi ham aniqlangan.

Virusning xususiyatini o'rganilganda ma'lum bo'lishicha, u tashqi muxitga ancha chidamsiz. U 56⁰S da 30 daqiqa qaynatilganda xalok bo'ladi. Kimyoviy dezinfektsiyalovchi vositalar virusni tez o'ldiradi.

Uy sharoitida 20-22⁰ da qon yoki shilliq tarkibida 5-10 kungacha saqlanib qoladi.

Kasallik boshlanishidan oldingi davrda noma'lum sabablarga ko'ra, xarorat 38-40⁰ gacha ko'tarilib, kechqurun va tunda kuchliroq bo'ladi. Bemor ko'p terlaydi, quvvatsizlana boradi, ovqatlanishga bog'liq bo'lmagan holda vazni kamayadi, surunkali ich ketish boshlanadi. Keyinchalik og'iz bo'shlig'ida zamburug'lar paydo bo'lishi, yo'tal, o'rab oluvchi temiratki, umumiy qichima, teri kasalligi va «Kaposhi sarkomasi» singari o'ta xavfli kasalliklar qo'shila boshlaydi.

Bemorlarning kamida 1/3 qismida immun tanqisligidan avval asab kasalliklari kuzatiladi. Ko'pchilik bemorlarda «Sovuq oq barmoqlar sindromi» bo'lishi mumkin.

Bu hol barmoqlarning qon bilan ta'minlanishining oqsayotganidan darak beradi va u kelgusida insonning umumiy ko'rinishida ham o'z aksini topa boshlaydi.

Klinik jixatdan OITS kasalligining kechishi necha ko'rinishga ega?

Javob shuki, u bir necha xil ko'rinishlarga ega. Masalan:

- 1) O'pka ko'rinishi (pneumocystis carni)- tsitomegovirus yoki legionellez – bunda kandida zamburug'lari tomonidan zotiljam yoki boshka nafas kasalligini qo'zg'atadi;
- 2) Nerv-asab faoliyatiga ta'sir etishi natijasida 4 xil kasalliklarni qo'zg'atishi mumkin: a) leykoentsefalopatiya, entsefalit natijasida yiring; b) o'smalar paydo bo'lishi – bosh miyaning birlamchi va ikkilamchi limfomasi; v) qon-tomirlarda o'zgarish bo'lishi natijasida kelib chiqadigan tromboendokardit, trombositopeniya bilan bog'lik bo'lgan orqa miya gemorragiyasi; g) markaziy nerv tizimiga ta'siri natijasida kelib chiqadigan aseptik meningit va boshka diagnoz qo'yish qiyin bo'lgan o'zgarishlar bo'lishi.
- 3) Me'da-ichak tizimida o'zgarishlar bilan kechadigan kasalliklar – enterit, gastroenterit kabilar tufayli surunkali ich ketishlik. Natijada bemorning vazni kamaya boradi. Odatda qo'llanadigan dori-darmonlar bemorga yordam bermaydi va ko'pincha bemor ovqatning qizil o'ngachdan yaxshi o'tmasligidan shikoyat qiladi;
- 4) Umumiy kamquvvatlik, borgan sari vaznning kamayishi, noma'lum tana xaroratining ko'tarilishi kabilar bilan kechuvchi shakli.

Bulardan tashqari, kasallikning atipik shakli uchrab, natijada bemorga boshqa diagnozlar qo'yish va shu tariqa davolanishlar bilan kechadigan shakllari kuzatilishi mumkin.

Shuning uchun kasallikning belgilari yuqorida ko'rsatilgan kasalliklarning simptomlari bilan immun tanqisligi natijasi qo'shilib, aniq diagnoz qo'yishlikni chigallashtiradi va natijada bir necha oylar yoki yil o'tishi bilan OITS kasalligi ekani aniqlanadi.

OITS kasalligi bolalarda kattalardan farqi klinik ko'rinishi bo'yicha aniqlashda murakkabroq kechib, ularda virusli, zamburug'li, mikobakterial zararlanishlar og'irroq kechadi. Shuningdek, 80% dan ko'proq bolalarda OITS ning kelib chiqishiga onalardan zararlanish hisoblanadi.

Klinik ko'rinishi bo'yicha chaqaloqlarda vazni kam bo'ladi, surunkali ich ketishi, yaxshi rivojlanmaslik, xatto 6 oy davomida ayrim kasalliklar (asab kasalligi, limfadenopatiya, gepatosplenomegaliya, yuqumli kasallikka duchor bo'lishlik) bilan og'rishi kuzatiladi. Bulardan tashqari, ko'pincha barvaqt tug'ilishlik, mikrotsefaliya, distrofiya, yuz tuzilishlarida ayrim nuqsonlar kuzatiladi. Yoshi kattaroq bolalarda esa, ko'pincha teri va shilliq qavatlar kandidozi, zotiljam, enterit, salmonellyoz kabi kasalliklar bilan kechadi. Umuman OITS kasalligining diagnostikasi ayrim hollarda murakkabligicha qoladi va kasallik oxir oqibat yomon natija bilan tugaydi.

Takrorlash uchun savollar:

1. Immunologiya fani haqida nimalarni bilasiz?
2. Immunitet nima va uning axamiyati?

3. Immun tizim a'zolarini sanab o'ting.
4. Immun tizimining organizm uchun qanday ahamiyati bor?

V QISM

YOD TANQISLIGI KASALLIKLARI VA MIKROELEMENTLAR

YOD ELEMENTINING OCHILISH TARIXI VA YOD TANQISLIGI MUAMMOLARI

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 etishmaydi, 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 etishmasligi 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 frantsuz Gey-Lyussak va ingliz Devilar nomi bilan bog'langan bo'lsa ham 1811 yilda frantsuz 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 tekishtirgan. 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 etishmasligi 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) 50mkg (mikrogramm - 1gramning milliondan biri) – 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, noxot, 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.

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 xususiyatiga 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 etishmaganida buqoq beziga borib joylashishi uchun, albatta jigar fermenti hosil bo'lib, ishlov berilib, so'ngra bezga joylashadi.

Organizmda yod etishmasligini aniqlash usullari

1) Yodning 5%li spirtidagi eritmasi bilan "yod to'ri" hosil qilish kerakki, vertikal va gorizontal chiziqlar orasidagi (kvadrat) joy 1 cm^2 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.

Ajobotovur 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, teatrda, avtomobillarda foydalanish mumkin ekan.

YANA YOD TANQISLIGI HAQIDA

Agar bir a'zoda og'riq bo'lsa yor,
O'zga a'zolarida qolmaydi qaror.

(Sa'diy Sheroziy)

Inson umr bo'yida 3-5 gramm (bir choy qoshig'ida) yod qabul qiladi. Odamga bir kecha-kunduzda 200 mikrogramm (1 grammning milliondan biri) zarur. Agar kattalarda yod etishmasa, buqoq kasalligi, bolalarda esa aqli zaiflik, o'sishning orqada qolishi, nerv-asab va boshqa kasalliklar kelib chiqishi mumkin. Agarda organizmda yod etishmasa aqliy rivojlanishning o'rtacha ko'rsatgichi 15-20 foizga past bo'lar ekan.

Jahon sog'liqni saqlash (VOZ) tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, Er yuzining 1,5 milliondan oshiq aholisi yod etishmaslik havfida yashamoqda va 655 mln kishida qalqonsimon bezi kattalashuvi – buqoq kasalligi qayd etilgan. Rossiyada har 5 kishidan birida qalqonsimon bezi kattalashgan. Sababi yod qabul qilishlik me'yoridan 4 marta kam ekan. Shuning uchun iste'mol qilinadigan tuzning 1 tonnasiga 50 gramm yod qo'shilishi kerak ekan. Hozirgi kunda profilaktika maqsadida rezina saqich tarkibiga ham yod kiritish yo'lga qo'yilgan (Rajab Islombekov, professor). Bizning O'zbekistonimizda ham oziq-ovqat tarkibiga (non, yog', un, suv va b.) yod qo'shib tayyorlash ishlari yo'lga qo'yildi.

Shunday ekan, yod etishmasligining sababi va buqoq kasalligi nima?

Buqoq qalqonsimon bezning o'sma shaklida bir necha darajagacha kattalashuvi bo'lib, kasallik ko'pincha bez faoliyatining izdan chiqib boshlashi hamda organizm umumiy holatining buzilishi bilan kechadi.

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.

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 funksiyasi pasayishi yoki oshib ketishi mumkin.

Gipofunksiyasida (kamayishida) – agarda bolalarda bo'lsa, kretinizm (**pakanalik**) kuzatiladi. Bunda aqlizaiflik yuzaga keladi. Kattalarda esa **miksidema** kasalligi paydo bo'ladi.

Giperfunksiyasida – «**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 sekretsiya bezlari faoliyatining yoshga qarab o'zgarishi, irsiy kasalliklar, shuningdek, suv, oziqa moddalarda yod etishmasligi 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 etish davrida, ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda ko'p uchrashi va homiladorlikda avj olishi aniqlangan.

Hozirgi vaqtda Vatanimiz aholisi o'rtasida yod etishmasligining 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 etuk 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. Ayollarda xom semizlik “Oybarchin ko'rinishi” yuz beradi. Ba'zan ushbu yod etishmasligi 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'imir tusda, 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.

Buqoq kasalligini davolashda 1960 yillarda O'zb.FA O'lka meditsinasi ilmiy-tekshirish institutida, akademik Yo.X.To'raqulov va professor R.Q.Isloimbekovlar 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 TAQCHILLIGINING 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 murabolaridan 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, chilonjiyda, tog'rayxon, bargizub, yalpiz va boshqalardan foydalanishliklar samara beradi.

Kasallikning zo'raymasligi va organizm quvvatini saqlash hamda bemor holatini yaxshilash uchun quyidagilar qat'iy tavsia 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 oqibatlariga 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 « Miksidema» yuzaga kelib, inson salomatligiga putur etkazib, umrning qisqarishiga sababchi bo'lar ekan. Shuning uchun ham har bir shaxs ushbu jihatdan o'zligini anglashi va yod etishmasligining oldini olishlik chora-tadbiri bilan yashashligi lozim.

MIKROELEMENTLAR HAQIDA QISQACHA MA'LUMOT

Odam organizmi uchun mikroelementlar ham nihoyatda zarur hisoblanadi. Agarda ular etishmasa, albatta u yoki bu kasallik kelib chiqadi. Masalan, kaltsiy (Sa) etishmasligi tufayli juda ko'p odamlarda anemiya kasalligi va boshqalar paydo bo'ladi. Organizmda avvalo suyaklar, tishlar uchun asosiy quruvchi modda hisoblanadi. Ayniqsa ona qornida dastavval tana "skeleti"ning barpo bo'lishida ishtirok etadi va so'ngra inson hayotining barcha davrlarida muhim ahamiyat kasb etadi. Jumladan, qonning quyuglashuv jarayonida, moddalar almashinuvi va boshqa organizmda bo'layotgan barcha jarayonlarni tartibga solishda - mushaklar, yurak mushaklarining charchamay ishlashida, nervlar, tomirlarning mustahkam va harakatining yaxshilanishida, ekologiya buzilishi tufayli tanada paydo bo'lgan zaharli moddalar(strontsiy, nukleoidlar)lardan «chang tozalagich»dek tozalaydi.

Kaltsiy (Sa) odamda (70 kgli) 1 kg atrofida bo'ladi va undan tashqari kundalik hayot faoliyatida 1000 milligrammcha kerak. 6 yoshgacha bo'lgan davrda bundanda ko'proq kerak bo'ladi. Shuningdek, o'spirinlik (20 yoshgacha) hamda xomiladorlik, egizaklik davrlarida ham organizm uchun ko'proq kerak bo'ladi.

Ayolllar va erkaklarda klimaks davri boshlanishidan boshlab, hamda o'tganda suyaklardagi kaltsiy miqdori kamaya boshlaydi va har yili 1-5 % atrofida yo'qotiladi. Natijada suyaklar, tomirlar mo'rtlasha boshlaydi. Raxit, osteoporoz va boshqa kasalliklar kelib chiqishi aniqlangan. Kaltsiy tuxum po'chog'ida anchagina bor. Bundan ming yillar oldin Abu Ali ibn Sino bir nechta kasalliklarni tuxum po'chog'i bilan davolagan, (o'nlab retseptlarga kiritgan) ammo u unda kaltsiy borligini bilmagan.

Hayotda nafaqat kasallikni, ayniqsa profilaktika maqsadida tuxum po'chog'idan foydalanish mumkin. Buning uchun po'chog'ni ichidagi unga

yopishgan po'stini olib tashlab, yaxshilab maydalab (iloji bo'lsa limon suvidan solib) qabul qilishlik juda yaxshi foyda beradi.

Natriy(Na) ning xlor bilan birikmasi (NaCl) osh tuzi hisoblanadi. U yurak mushaklarining kuchli qisqarishida kaltsiy ishtirok etsa, aksincha, natriy muskullarning dam olishida ishtirok etadi. Natriy qon tarkibida zarur modda ekanligi bois undan fiziologik eritma tayyorlanib, ko'ktomirga yuboriladi. U buyraklarda peshob hosil bo'lishi jarayonida va organizmda ro'y beradigan boshqa birqancha jarayonlarda qatnashadi.

Yod (J) elementi qalqonsimon bezining faoliyatida muhim ahamiyatga ega. Yod tanqisligi haqida ushbu kitobda etarli darajada ma'lumot bor.

Temir (Fe) elementi sog'lom odam organizmida 1 litr qonda $4-5 \cdot 10^{12}$ va 130-150 gramm gemoglobinin bo'ladi. Umuman organizmda 5 gr. atrofida temir bor. Uning 3 grammi gemoglobinda, 1 gr. skelet mushaklarida, qolgan 1 gr. gemosiderin ko'rinishida organizmda to'planadi. Kasallik tufayli eritropoez (eritrotsitlarning hosil bo'lishi) buzilsa, eritrotsitlar va gemoglobinning miqdori o'zgaradi va kamqonlik (anemiya) kasalligi kelib chiqadi. Kamqonlik kasalida temir etishmovchiligi sababli kelib chiqadigan xastalik qariyb 80% ni tashkil qiladi va u ko'pincha 3 yoshgacha bo'lgan bolalar orasida uchraydi. Anemiya kasalligining 3 xil turi bor: giperxrom, gemolitik va gipoxrom (temir etishmasligi). Gipoxrom kamqonlik organizmda temir elementi va boshqa ayrim vitaminlar (E, V2, V6, magniy) ning etishmasligi tufayli yuzaga keladi. Bunda eritrotsitlar va gemoglobinning miqdori kamayib ketadi. Natijada odamda kamquvvatlilik, xolsizlik, terida rangsizlik va boshqa klinik belgilar paydo bo'ladi. Salomatlik oqsaydi. Bunday holatlarda tezda shifokorga murojaat qilishlik lozim bo'ladi.

Magniy (Mg) elementi hujayralarning qobig'ini mustaxkamlashda, kamqonlik oldini olishda xizmat qiladi.

Selen (Se) organizmdagi oksidlanish-qaytarilish reaksiyalarida, hujayra-to'qimalarni emirilishdan saqlaydi.

Kobalt (So) qon yaratilishiga yordam beradi, oqsil sintezi va karbonsuvlar almashinuvida ishtirok etadi. Qon, taloq, suyaklar, tuxumdon, gipofiz bezi, jigarda to'planadi.

Mis (Cu) qon yaratilishida qatnashadi, bo'y o'sishi va organizm rivojlanishi, immun reaksiyalar va to'qimalarning nafas olishida qatnashadi. Jigarda, suyaklarda to'planadi.

Tsink (rux) (Zn) qon yaratilishi jarayoni, ichki sekretiya bezlari faoliyatida qatnashadi. Etishmaganda hayvonlarning bo'yi o'smaydi va bolalashi kamayadi. Jigarda, prostata bezi va to'r pardada uchraydi.

Brom (Br) nerv sistemasi faoliyatida qatnashib, bosh miyaga tinchlantiruchi ta'sir qiladi, jinsiy va qalqonsimon bezlar faoliyatiga ta'sir etadi. Bosh miyada, qalqonsimon bezda uchraydi.

Ftor (F) tishni baquvvat qiladi, qon yaratilishi va immunitet reaksiyasiga, skeletning rivojlanishiga yordam beradi. Suyaklarda, tishda to'planadi.

Umuman, mikroelementlar organizmdagi turli xil biologik jarayonlarda qatnashgani uchun kasalliklarni davolash va oldini olishda, rivojlanishda ahamiyati kattadir.

VI QISM

JISMONIY TARBIYA. CHINIQISH. SPORT

Organizmni chiniqtirishning nazariy asoslari

Organizmni chiniqtirish deganda uning turli xil tashqi ta'surotlarga sovuqqa, issiqqa, yuqori darajadagi quyosh radiatsiyasiga kabilarga organizmning sekin-asta qarshiligining orta borishligi, xamda turli xil yuqumli kasalliklardan saqlanishligiga tushuniladi.

Bunda havo, suv, quyosh nuri hamda muntazam, meyorida turli xil programmada shug'ullanadigan jismoniy tarbiya va sifatli, tartibli ovqatlanishliklar chiniqishlikning asosiy manbalari hisoblanadi. Shuningdek yana eng muhimlaridan muntazam ravishda havo, suv vannalari, suvda suzishlik, va bulardan tashqari hayotda shaxsiy va umumiy gigiena qoidalaridan to'liq foydalanishlik, xonalarni tez-tez shamolatishlik va unda optimal issiqlikni tartibga solib turishlik, hamma vaqt tartibli va jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanishliklar ham muxim omillardan xisoblanadi

Organizmni chiniqtirishning asosiy qoidalari nimalardan iborat?

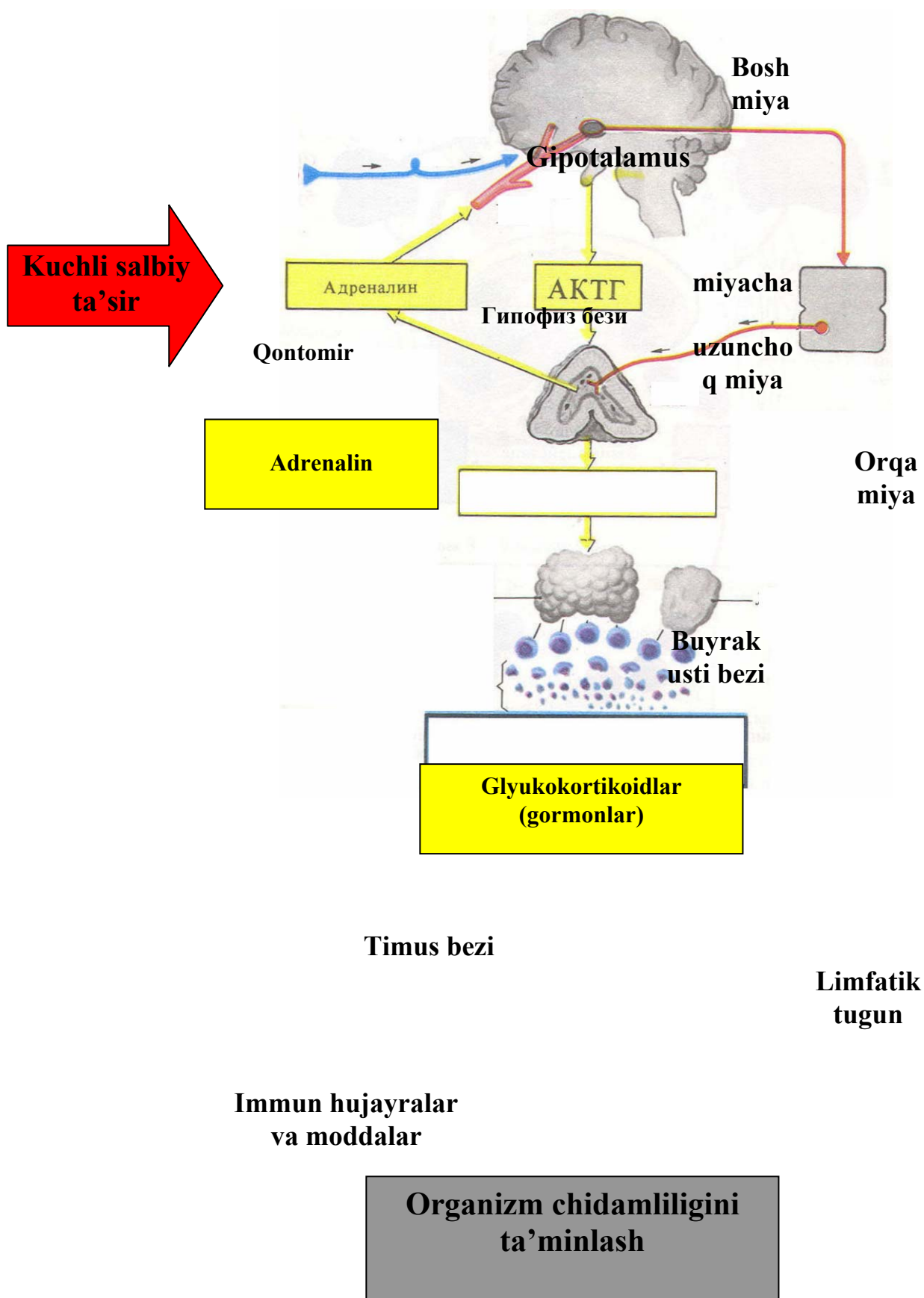
Ular quyidagilar hisoblanadi:

1. Quyosh vannasidan foydalanishlik qoidalari. Buning uchun gorizontal holatda yotib, toza havo va xaroratdan foydalanishlik lozim. Asosan soat 8 dan 11 gacha, ovqatlanishdan 1.5 soat oldin yoki 1.5-2 soat keyin bajarilishi kerak. Aks holda quyosh nuri ta'sirida teri kuyishligi yoki ovtob urishi mumkin.

2. Havo vannasidan foydalanishlik. Buning uchun asosan kunduz kuni soat 9 dan 18 gacha ma'lum qulay vaqtlarda, quyosh nuridan, shamoldan saqlangan xolda shug'ullanishlik lozim. Och qoringa va ovqatlanish tugagan davrlarda shug'ullanishlik tavsiya etilmaydi.

3. Suvdan turli xolda foydalanishlik. Buning uchun boshdan boshlab suv quyishlik, dush qabul qilishlik, suv ostida massaj qabul qilish (kattalar uchun), cho'milishlik va boshqalar. Muximrog'i ayniqsa bolalar uchun badanni suv bilan artishlik. Bunda sochiq yoki yumshoq po'kak(gupka) yordamida badanni artib quruq sochiq bilan tezda artib olinadi. Suvning xarorati maktabgacha bo'lgan davrda $+28^{\circ}$ $+25^{\circ}$, maktab davrida $+25^{\circ}$ $+20^{\circ}$ dan boshlanib, keyinchalik xar $3-4$ kunda sekin asta $+1^{\circ}$ gacha kamaytirilib maktabgacha bo'lgan davrda $+19^{\circ}$ gacha, maktab yoshdagilar uchun $+16^{\circ}$ gacha pasaytirishlik ma'qul. Kattalar esa o'z sharoit va o'z xolatlariga ko'ra, o'zlari aniqlashlari lozim.

20-rasm. Organizmning salbiy ta'sirlariga moslashish reaksiyasida limfotsitlarning qatnashishi



Suvdan foydalanishda yana quyidagilarga rioya qilishlik lozim.

Boshdan suv quyishlik va dush qabul qilishlik yaxshi natija beradi. Bunda bolalar suv bilan badanni artishga odat qilgach, dush qabul qilishlik birinchi galda 10-15 soniya (sekund) va asta sekin 40-30 soniyagacha. Suvdan foydalanishlik asosan yoz kunlarida bo'lishligi lozim, ayniqsa jismoniy mashg'ulotlardan keyin ertalabki vaqtlarda.

Cho'milishlik xam muximlardan xisoblanadi. Asosan ertalabki jismoniy mashg'ulot, quyosh vannasidan keyin bo'lishi lozim. Maktab yoshdagilar uchun 10-15 daqiqa bo'lishi lozim va bunda albatta suv ichida etarli darajada xarakatda bo'lishlik lozim. Aks xolda badan sovqotishi-titrashlik paydo bo'lishi mumkin.

Sof havoda jismoniy mashg'ulotlarning ahamiyati

Ma'lumki jismoniy tarbiya masalalari uch xil ko'rinishda bo'ladi: musobaqalarda qatnashishlik uchun, maxsus maqsadlar uchun, xamda umumiy organizm taraqqiyotini mustaxkamlash uchun. Birinchi va ikkinchi turlari ma'lum maqsadlarga asoslanib maxsus dastur (programma) larga asoslangan xolda uzoq muddatlarda olib boriladi va tegishli maqsadlarga erishiladi.

Umumiy organizm taraqqiyotini mustaxkamlash uchun olib boriladigan jismoniy tarbiya yuqorida aytilganlardan tashqari xarakat faoliyatini oshirish uchun asos bo'ladi. Bunda ma'lum maqsadlar uchun jismoniy shug'ullanishliklar kerak bo'ladi. Masalan: yurish, yugurish, sakrash, tanlangan sport mashg'ulotlari va maxsus kasbiy (professional) tayyorgarliklar va boshqalar.

Jismoniy tarbiya davrida mayiblik (travma) sodir bo'lsa yordam berishlik

Agarda mashq qilayotganda tasodifan yoki extiyotsizlik qilib uni oldini olmay, o'zini extiyot qilmay birorta mayiblik sodir bo'lsa ya'ni teri shilinishi, urilib ketish, lat eyish va boshqa mayibliklar sodir bo'lsa darxol uning chora tadbirlarini bajarish kerak bo'ladi. Bunday xolatlarda darxol o'ziga yoki o'rtoqlariga birinchi tibbiy yordam ko'rsatilishi lozim.

Agarda biroz qon oqa boshlasa darxol uni to'xtatish kerak. Buning uchun qo'l yoki oyoqda bo'lsa ularni tanadan yuqoriga ko'tarish steril xoldagi rezin naychasi, kamar yoki ro'molcha, bint bilan bog'lab to'xtatish kerak. Agarda burundan qon oqsa yarim o'tirishlik xolatda, boshni orqa tomonga tashlab, burun ustiga yax bo'lakchasini xo'l ro'molcha yoki paxta qo'yish lozim. Bunda albatta burunni siqib turish kerak. Qon to'xtamasa albatta shifokor yordam qilishi kerak.

Agarda singan, chiqqan bo'lsa darxol bo'g'inni yoki singan suyakni xarakatsiz xolga keltirish, shina, kichkina taxtacha, to'liq yoki qattiq qilib bog'lash kerak va qo'l yoki oyoqni tanaga osib qo'yish mumkin. Agarda umurtqa pog'onasi lat egan bo'lsa, tanani gorizantal xolatga keltirib taxta yoki shina qo'yib "tez yordam" mashinasini chaqirib extiyotlik bilan kasalxonaga olib boriladi.

Shaxsiy gigienaning ahamiyati

Shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilishlik barcha yoshdagilar uchun eng muxim xisoblanadi. Ayniqsa yoshlar, o'quvchilar uchun zarur va iloji boricha

maktabgacha yoshdagi bolalarda gigiena qoidalarini tushuntirishlikni boshlash lozim. Talabalar uchun xam eng muxim xisoblanadi.

Buning uchun terini, sochni, tirnoqni, tishlarni, og'izni doimo toza saqlash kerak va bunda turli xil kasalliklarni oldi olinadi, salomatlikka kafolat yaratiladi. Shaxsiy gigienaga rioya qilishlik uchun avvalo tanani, kiyimlarni toza va ozoda saqlashlik lozim. Tonggi gimnastikadan keyin yuvinish, badanni artish, dush yoki vanna qabul qilishlik kerak. Shuningdek, tirnoqlarni vaqtida tozalash, ovqatlanishdan keyin og'izni chayish, sochlarni xar 5-7 kunda tartibga solishlik, dastro'mollarni xar 2-3 kunda almashtirish, spot kiyimlarini xar bir mashg'ulotdan keyin yuvish, qo'l oyoqlarni, bo'yin va tanani doimo ertalab va kechqurkn yuvishlik, umuman xar bir shaxs o'zini o'zi kuzatib, tartibli xayot tarziga odatlanishi, salomatlikning garovi xisoblanadi.

Ertalabki gigienik gimnastikaning ahamiyati

Har kuni ertalab uyqudan turgach 7-20 xil mashq va xar bir xolatlarni 6-8 marta qaytarishlik kerak. Bunda odam o'zini tetik va bardam xis qiladi, kayfiyati yaxshilanadi va kelgusi mexnat xamda o'qishlar uchun go'yoki energiya-kuch olgandek bo'ladi. Ertalabki ruxiy oziqlanish va qut barakaga qo'l urishlik «jismoniy zaryadlanish» deb bekorga aytilmagan. Buning uchun bunday mashg'ulotlarni muntazam ravishda (sistematicheskiy) bajarishlik organizmga kuch g'ayrat bag'ishlaydi, muskullarni quvvati ortib boradi, shamollash kabi kasalliklarga qarshi kurash qobiliyati oshadi, charchashlik alomatleri kamayib boradi va kuch quvvat, bardamlik osha boradi.

Jismoniy tarbiyaning nafas faoliyatiga ta'siri

Salomatlikni mustaxkamlash uchun nafas olish va chiqarishni to'g'ri yo'lga qo'yishlikka odatlanish kerak. Buning uchun nafasni burundan chuqur ritmik va tekis olish kerak. Ertalabki kompleks gimnastik mashqlarga albatta nafas xarakatlari birga olib borilishi kerak.

Burundan nafas olishda sovuq havo iliy boshlaydi, changlardan tozalanadi, quruq havo namlanadi, burundagi shilliq qatlamlar havodagi mikroblarga qiron keltiradi, o'pkaning olveolalarigacha sof toza havo boradi. Shunday qilib to'g'ri va chuqur nafas olishlik organizmning barcha xo'jayra to'qimalariga, a'zolariga, yurakka nerv asab tizimiga ijobiy ta'sir etib, organizmning quvvatini oshiradi.

Jismoniy mashqlarning salomatlikka, organizm rivojlanishining sifatiga, ish qobiliyatiga va qaddi-qomatning rostlanishiga ta'siri

Ma'lumki, inson salomatligi, qomati, oganizm taraqqiyotining sifat darajasi, ish qobiliyatining turli xil bo'lishi, normal xolda bo'lmasligi uning ish qobiliyati va aql zakovatiga salbiy ta'sir qiluvchi kabi sabablar anchagina. Masalan, turli xil kasalliklar, bemorning uzoq muddat kravatda yotib qolishi, o'z gavdasini yaxshi tuta olmasligi, ishlash uchun normal shart sharoitlarning bo'lmasligi, xona yoruqligining yaxshi emasligi, o'quvchi yoshlar uchun stol stul va partalarning baland pastligi xatto sumka yoki papkalarni doimo bir tomonda ushlash va boshqalar odam gavdasi-

qomatining turli xilda o'zgarishiga olib keladi (umurtqa pog'onasining u yoki bu tomonga egilishi ko'krak qafasida o'zgarish bo'lishi, elka gavda tuzilishidagi ayrim o'zgarishlar va boshqalar) albatta ular kishining tashqi ko'rinishidagi kamchiliklar va organizm ish qobiliyatining sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

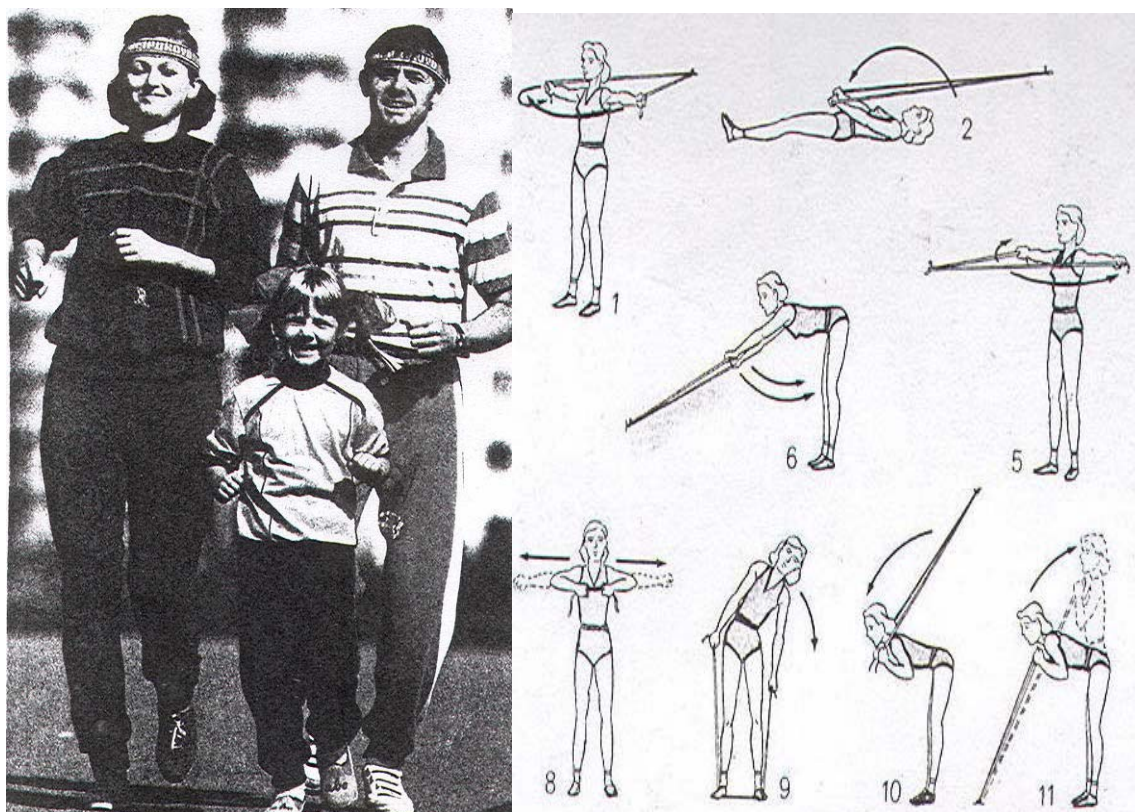
Bunday xolatlarda shifokor tomonidan ko'rsatmalar beriladi xamda jismoniy tarbiya beruvchi o'qituvchilar o'zlarining xar bir talabaga yoki o'sayotgan yosh organizmga o'ziga tegishli bo'lgan dars dasturlarini belgilab qad-qomatni rostlash, nuqsonlarni iloji boricha yo'qotish uchun tavsiyalar berilib, uzoq vaqt davomida mashqlar o'tkazishni buyuriladi va bajariladi. Shuningdek, uyda, o'qishda va ishda xech qachon bunday kishilarga ortiqcha va murakkab mashqlarni tavsiya etish mumkin emas, chunki oqibati yaxshi bo'lmaydi.

Hulosa shuki, normal, maqsadga muvofiq va turli xil tegishli, kompleks jismoniy mashqlar bilan doimiy, muntazam ravishda shug'ullanish, albatta o'zining ijobiy samarasini beradi, organizmning normal rivojlanishi, o'quvchilar, talabalar va yoshlarning jismonan baquvvat, aqliy mehnat qobiliyatini mustaxkamlaydi.

Fizkultura va sportning xalqaro ahamiyati

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport masalalariga katta ahamiyat berishda, ayniqsa Prezidentimizning shaxsiy tashabbusi bilan yoshlar sportini rivojlantirish uchun chiqargan farmoyish va ko'rsatmalari O'zbekiston davlati va xalqining dunyo miqyosida tanilishiga olib keldi. Bunday masalada hozirgi kunda hammaga ma'lum va tushuntirishga xojati ham yo'q. Natijasini quyidagi ma'lumotlar orqali eslatib o'tishning o'zi kifoya deb o'ylaymiz.

Ma'lumki, Sidneyda bo'lib o'tgan HHVII olimpiada o'yinlarida 77 ta O'zbekistonlik sportchilar musobaqaning 13 turida qatnashib, 4-medal (Atlantada 2 ta bo'lgan) – tilla, kumush va bronza medallariga ega bo'ldilar.



21-rasm. Sog'lom avlod orzusi

O'zbekistonliklardan sport soxasida 12 kishi jaxonning eng kuchli atletlari qatoridan joy oldilar (Atlantada 6 ta bo'lgan).

Miqdor va munosiblik medallari bo'yicha O'zbekistonliklar 41-o'rinni egalladilar (Atlantada 58-o'rinda bo'lgan). Shuningdek, mintaqamizda xamda oldingi Ittifoqda ham 7-o'rinni egallashgan.

Sidneyda Muxammad Qodir Abdullaev oltin, Artur Taymazov kumush, (erkin kurash bo'yicha), Sergey Mixaylov va Rustam Saidovlar boks soxasida bronza medallarining faxriy sovrindorlari bo'lishdi. Shuningdek:

Afinadagi Olimpiada o'yini g'oliblari (2004 yil):

Aleksandr Dokturashuvili-(Grek-rim bo'yicha)-oltin.

Magomed Ibragimov (Erkin kurash)-kumush.

Baxodir Sultonov (Boks)-bronza.

O'tkirbek Haydarov (Boks)-bronza.

Olimpia o'yini g'oliblari (O'zbekistondan)

1992 yil-Barselona-Oksana Chusovitina (gimnastika)-oltin.

1994 yil-Lillirxammer Lina Chiryazova (fristayl)-oltin.

1996 yil-Atlanta-Armen Bagdasarov (Dzyu-do)-kumush.

2000 yil-Sidney-Muxammad Qodir Abdullaev (Boks)-oltin.

O'zbekiston 34-o'rinni egalladi, Afinada.

VALEOLOGIYA VA YoSh AVLod

Hozirgi kunda meditsina va pedagogika odamning hayotiy imkoniyatlarini (salohiyati), rivojlanishining 10%tigagina xizmat qiladi. Ya'ni tabiat in'om etgan mavjud «Bioenergetika»ning faqat 10-qisminigina tiklaydi va tartibga soladi. Qolgan «Psixenergetika»ning 90%-ti esa **nazardan chetda qoladi**. Shuning uchun ham tabiatning eng ulug' in'omi – Odam o'zining jismoniy, ijtimoiy va aqliy (intellektual) imkoniyati bo'yicha 10-20 marta qisqa yashaydi va bu jihatdan ayrim hayvonlar va o'simliklardan anchagina orqada qoladi.

Tabiat in'om qilgan 4-5 yoshdagi imkoniyat 6-8 yoshgacha saqlanadi va 10 yoshlarda esa ushbu 100%dan 20%tigina saqlanadi. 20-25 yoshda esa uning faqat 10%tigina qoladi, va ana shulargina kelguvsiga xizmat qiladi (ma'lumot internetdan olindi).

Yuqoridagilardan kelib chiqib valeologik tarbiyani maktabgacha bo'lgan bolalardan boshlash kerak bo'ladi. Demak, avvalo bolalar ham o'z organizmi haqidagi juda bo'lmasa umumiy tushunchaga ega bo'lishi, o'zini ehtiyot qilabilishi kerak. Natijada bunday o'zini saqlaybilishi, madaniyatli bo'lishligi, salomatlik va uzoq umr ko'rishlik tushunchalariga ega bo'lishligi kelgusi «Sog'lom turmush tarzi»ga garov bo'lib qoladi.

Maktabgacha bo'lgan bolalarni jismonan tarbiyalashdagi vositalar:

1. Oila va bog'chada bolani har tomonlama tibbiyot xodimlari bilan birgalikda kuzatib-tekshirib borishlik lozim. Agarda bola yugurishni xohlamasa, kayfiyati yaxshi bo'lmasa, demak uning sog'lig'i oqsayotganidan darak beradi.

2. Bola jismoniy tarbiyani avvalo sekinlik bilan, meyorida chopishdan boshlashi kerak. Bunda nafas tizimi, yurak-tomirlar tizimi va muskullar tizimi garmonik ravishda rivojlana boradi.

3. Har tomonlama chiniqishlikka e'tiborni qaratishlik.

4. Sovuqqa chidamli qilib, unga o'rgatib (adaptatsiya) tarbiyalashning ahamiyati katta. Bunda jigarda glikogen hosil bo'ladi, fermentlarning faoliyati oshadi va aminokislotalarning parchalanishi tezlashadi, moddalar almashinuv va boshqa jarayonlar kuchayadi.

5. Yumshoq, yoqimli va sof havo bilan chiniqish ham sog'liq uchun muhim ahamiyatga ega. Hayotda ko'pincha bolalar deyarlik bir xil komfort (qulay) sharoitda, bir xil haroratda uylarda yashashga odatlanganlar. Bunda o'zgaruvchan (issiq yoki sovuq) havoga organizm yaxshi moslasha olmaydi. Buning ustiga, ayniqsa, bolalar issiq kiyim, iliq haroratga moslashishgan, badandagi retseptorlar esa haroratning tor doiradagi ta'siriga o'rgangan. Shuning uchun havo harorati keskin o'zgarganda retseptorlar refleks yoyi orqali qon tomirlar va immun tizimga organizm moslashmagan holatda ekanidan xaotik va ko'pincha yoqimsiz xabarlarini etkazadi. Natijada turli xil shamollash kasalliklari paydo bo'ladi. Shuning uchun uyda va bog'chalarda bolalarga issiq kiyim kiydirmaslik, ko'pincha ochiq havoda chiniqtirishlik va bolalarga o'rgatishlik kerak.

6. Suv orqali har xil usullar bilan bolalarga ayniqsa maktabgacha bo'lganlarga yaxshi ta'sir etadi: sog'lomlashadi, engil-ixcham bo'ladi, baquvvat, chidamli va kuchli bo'ladi. Suvda suzishlik va har xil harakatlar qilishlik muskullar tizimiga,

bo'g'inlarga yaxshi jismoniy tarbiya bo'ladi. Suzish orqali bo'shang bolalar (organizm) baquvvat harakatchan bo'ladi va aksincha, sho'x, jizzakilar esa o'z xavfidan tushib normallasadi. Natijada, bog'cha bolalari va o'quvchilarning o'z mashqlari va o'qish o'zlashtirish jarayonlari yaxshi samara beradi. Turli xil o'yinlar, musobaqalar ham yaxshi natija beradi.

7. Organizmi chiniqtirish va baquvvat, ruhan tetik bo'lishida qayta-qayta va uzoqroq muddatda u yoki bu metereologik omillardan (sovuq, iliq havo, qulay atmosfera bosimi va b.) alohida-alohida yoki kompleks holda foydalanishliklarning ahamiyati katta. Bunda mustahkam «shartli refleks»lar paydo bo'ladi. Natijada nerv-asab tizimi, yurak-qon tomirlar tizimi, organizmdagi haroratni boshqarish tizimi, ovqatlanish tizimi, endokrin tizim va muskullar tizimini faolligi oshadi, organizmi chiniqtiradi. Immun tizimga ham quvvat bag'ishlaydi Ayniqsa, chiniqtirishni doimiy, muntazam va aniq rejalar asosida olib borilsa, nur ustiga a'lo nur bo'ladi. Organizm mustahkam chiniqadi, ko'pgina kasalliklarni oldi olinadi.

Yangi tug'ilgan bolalarga ahamiyat berishlik qanday bo'lishi kerak?

Ma'lumki, yangi tug'ilgan bolalarga nisbatan mehribonlik, unga nisbatan yaxshi – a'lo e'tiborda bo'lishlik – yaxshi. Ammo tarbiyachi-o'qituvchilar ta'lim-tarbiya ishlarini bir xilda olib bormasliklari kerak, va aksincha, o'sayotgan organizmga me'yorida, borgan sari jismoniy va boshqa tarbiya usullarining dozasi (miqdorini), chegarasini sekinlik bilan oshirib borishliklari lozim. Avvalo pedagog-tarbiyachi o'zi o'qimishli, bilimli, ilmi, madaniyatli, psixolog, hamda kuchli metodist valeolog bo'lgani holda tarbiya ishlarini mukammal holda olib borishi kerak.

Ilmiy asoslarga qaraganda yangi tug'ilgan bolaning organizmi besh-o'n barobar mustahkamlikka ega ekan. Psixologlarning aniqlashlariga ko'ra bir oyga etmagan chaqaloq balandlikni, baland ovozni, har xil odamlarning tovushidagi farqlarni ajrata olishi hatto 6000 atrofidagi tovushlarni farqlayolishi mumkin ekan. Ammo rivojlanish, o'sib ulg'ayish jarayonida o'z qobiliyati – imkoniyatini, jismoniy va aql-idrokini yo'qota borar ekan. Ayniqsa bir xil ramkada sharoitda, madaniyatda yashab-ulg'ayib, tarbiya topib, 6000 tovushdan atigi 24 tasidagina foydalanishi mumkin ekan. Olimlarning kuzatishicha chaqaloqning tabiiy rivojlanishi 4 yoshgacha muhim hisoblanib, harakatsizlikning proportsionalligi 5-7 yoshgacha saqlanib, so'ngra 8-10 yoshlarda ancha o'zgarar ekan. Masalan, bolalarning jismoniy kuch sifati va kuch chidamliligi 2 yoshdan 4-7 yoshgacha anchagina kuchayib, so'ngra 8-10 yoshlarda esa birmuncha pasayar ekan. Shulardan ma'lumki, valeologik fikrlar, tarbiyalashlik chaqaloq va yosh bolalarda o'ziga xos bo'lishligini hamma vaqt nazarda tuzish lozim ekan.

Maktab yoshigacha bo'lgan bolalarga valeologik tushunchani qo'llash usuli

Maktabgacha bo'lgan bolalarga valeologik madaniyatni singdirish har bir oilada, har bir jamiyatda «sog'lom turmush tarzi» tushunchasini singdirish bilan boshlanishi kerak.

Odamzotning paydo bo'lishida ona qornida 9 oy mobaynida rivojlanish davrida millionlab jarayonni kechadi va bunday mukammallikni, imkoniyatni organizmda tabiatning o'zi 7-8 yoshgacha saqlaydi.

Bunday jismoniy, aql-zakovat, ahloqiy shakllanishlar, tabiatdan iqtidorlik, avloddan iste'dodliklarni o'zida muojassamlashtiradi. Agarda bunday xususiyatlarni taraqqiyotdagi 4 yoshlik davrini 100% deb olsak, u 5-6 yoshga borganda 6-8 martaga oshadi, 7-8 yoshda 9-10 martaga ya'ni 800-1000%ga ortadi. Ammo 10 yoshdan so'ng u 200%ni tashkil qilsa, 20-30yoshga borib undan 10% qoladi, xolos. Shuning uchun bola tarbiyasi salomatlik bo'yicha o'qimishli-bilimdon shifokor, o'qimishli-bilimdon ota-ona hamda bilimdon-o'qimishli tarbiyachi-valeolog qo'lida bo'lishi kerak.

Valeologik tarbiyalarni iloji boricha ochiq havoda hamda tibbiyot xodimlari va umumiy pedagogika bilan birgalikda olib borishlik kerak.

Sog'lom bolalarni chiniqtirishda boshlang'ich shifokor tekshiruvidan o'tishi va bir yildan 2-3 marta ko'rikdan o'tishi kerak, biror kasallikka yo'liqqan bolalar esa doimo shifokor-pedagog nazoratida bo'lishi kerak. Chiniqtirishlikning davomati sharoitga qarab 15-20 daqiqa va ayrim hollarda issiqroq holatlarda 60 daqiqagacha bo'lishi mumkin. Shuningdek, shifokor-valeolog o'z faoliyatini ota-onalar bilan birgalikda faoliyat ko'rsatishi lozim.

Takrorlash uchun savollar

1. Jismoniy tarbiya (fizkultura) bilan sportning farqi nima?
2. Organizmni chiniqtirish deganda nimalar tushuniladi?
3. Shaxsiy gigiena nima?
- Ertalabki gimnastikaning organizm uchun qanday ahamiyati bor?
5. Valeologiya va yosh avlod deganda nimalar tushuniladi?

Xulosa

Fizkultura va sport bolalarni, yoshlarni, ularni yoshi, jismoniy holati, kuch-quvvati, ruhiy holati – psixologik xususiyatlari va qobiliyatiga qarab o'ziga xos bo'lgan fizkultura va sportning turidan tanlab jalb etish kerak. Bunda dastlab oz-ozdan harakatga o'rgatib, erkin holda shug'allanishlari va turli xillarini o'rgatish bilan mashg'ulotlarga jalb etish kerak. Shuningdek mashqlar davrida biror kamchilik, noqulayli yoki u yoki bu jarohat olgan taqdirda tezda tegishli yordam ko'rsatib, kelgusida qo'rqib qolmasliklarini hisobga olib, tushuntirish yo'li bilan – psixologik nuqtai nazardan tarbiyalash ularning sog'lig'ini saqlash – valeologik yoshdoshlik eng muhim metodologik tarbiya hisoblanadi.

VII QISM

NARKOMANIYA VA UNING PROFILAKTIKASI

NARKOMANIYANING KELIB CHIQISHI, TARQALISHI VA SABABLARI

Planetamiz bo'ylab baloi-ofat sifatida inson salomatligiga putur etkazib, ham jismonan, ham ruhan izdan chiqaruvchi, umr zavoli bo'lmish narkomaniya va toksikomaniyani davolash va uning oldini olishlik, hozirgi zamon talabining eng muhim va dolzarb masalalaridan biri bo'lib qolmoqda. Bundan tashqari, narkomaniyaga muhtalo qiluvchi bir qator narkotik vositalar, psixotrop moddalar va ularning prekursorlari kelayotgan mo'may daromadlarning asosiy qismi «qo'poruvchilik», «diniy ekstremizm», «qurol yarog'larni sotib olishlik», «narkobiznes» larni qo'llab-qo'llitilashga, rivojlantirishga hamda ularning tashkilotchilariga sarflanmoqda. Shuning uchun ham narkomaniya va toksikomaniyaga qarshi yana **«zalvarli o't ochish»** davri keldi. Chunki u umumjahon, og'ir va murakkab muammolardan bo'lib qolmoqda, Zero uning ma'naviy, ma'rifiy, madaniy, iqtisodiy, siyosiy masalalar bilan bog'liqligi tufayli ushbu masalalarga Prezidentimiz tomonidan jiddiy va katta ahamiyat berib kelinmoqda.

Qur'oni Karimning «Moida» surasida «Hamr» lavzi bilan kelgan so'z, arab tilida «hamr» – «to'sish» – «berkitish» ma'nolarini anglatadi. Uni iste'mol qilgan kishining aqliga ta'sir etadigan, boshqacha aytganda mast-kayf qiladigan har bir narsa **«hamr» (xarom)** deyiladi.

Payg'ambarimiz (SAV) hadislarida «Har bir mast-kayf qildiruvchi narsa «hamrdir». Har bir «hamr» haromdir», deyilgan. Qur'oni Karimda Alloh taolo bandalariga xitob qilib: «Bas bundaylardan chetda bo'linglar» deydi (90-oyatda).

Narkomaniya (giyohvandlik)ning kelib chiqish tarixi juda qadim zamonlarga borib taqaladi. Masalan, «Opiy» bundan 600 yil ilgari qo'llanilgan, uning uxlatuvchi ta'siri eramizdan oldingi 2000 yillardayoq sharqiy O'rta dengiz xalqlariga ma'lum bo'lgan. Gretsiyada eramizdan oldingi minginchi yillarda qayd etilgan. Gerodotga eramizdan oldingi beshinchi asrda ma'lum bo'lgan.

Tabobatning otasi Gippokrat ongni davolash maqsadida qo'llagan. Aleksandr Makedonskiyning ko'knori o'simligini Janubiy Osiyoga eramizdan avvalgi IV asrda keltirganligi ma'lum. Paratsels Janubiy Sharqiy Osiyoga Hindistondan XVII asrda keltirilganligi, Ovrupoda XVI asrda qo'llanilganligi haqida yozadi.

Qisqa qilib aytganda narkotik va psixotrop moddalar hozirgi kunda dunyoning barcha qit'alariga tarqalgan ya'ni «pandemiya» tusini olgan. Kelib chiqish sabablari juda ko'p hisoblanib, ular ushbu kitobda yoritilgan.

NARKOMANIYA^aNING GURUHLARGA BO'LINISHI (KLASSIFIKATSIIYA^{SI})

Narkomaniya so'zi keng ma'noga ega bo'lib, tarixan turlicha so'zlar bilan talqin qilingan (narkomaniya – giyohvandlik, bangilik, nashavandlik, karaxtilik). Bangilik – xalq tilida atalib kelgan so'z, bangi – bangi bo'lib qolishlik ma'nosida. Nashavandlik – nasha o'simligi, nasha preparatlariga o'rganib qolishlik. Giyohvandlik – kayf keltirib chiqaruvchi, o'ziga o'rgatib qo'yuvchi vositalardan, masalan ko'knori, tamaki, nasha, kanop o'simligining ayrim turi va ularning preparatlarini iste'mol qilishlikni anglatadi. Karaxtilik esa karaxt bo'lib qolgan, o'zini bilmay qolgan, narkoz holatiga tushishlik degan ma'noni anglatadi va bundan asl ma'no kelib chiqadi. Narkomaniya esa «Narko» (narkoz) va «maniya» (odam) so'zlarining yig'indisi hisoblanib, narkoz – hech narsani sezmaydigan holatni anglatadi.

Tarixan narkomaniya so'ziga olimlar, ruhshunoslar, shifokorlar, ayrim mutaxassislar, narkologlar turlicha guruhlariga (klassifikatsiyaga) bo'lib kelishgan va ular tegishli adabiyotlarda yoritilgan.

Hozirgi kunda xalqaro quyidagicha nomlanadi (tasniflanadi – klassifikatsiyalanadi):

1. Seddativ vositalar ya'ni tinchlantiruvchi preparatlar – moddalar: opiy, narkotik moddalar va uxlatuvchi vositalar (barbituratlar).

2. Stimullovchi – rag'batlantiruvchi preparatlar: efedrin, fenamin va boshqalar.

3. Psixik holatga (ruhiyatga) ta'sir etib ongni o'zgartiruvchi vositalar: ayrim psixotrop moddalar, LSD, kayf qildiruvchi kanop preparatlari (kannabinollar) va gallyutsinogenlar, «BZ», «PCP».

Shuningdek narkotik ta'sir qiluvchi uchuvchi moddalar (LNDV) va boshqalar.

Ammo, adabiyotlarda yoritilishi, ayrim olimlar, mutaxassislarning fikrlarining o'ziga xosligi va tavsiflanishi, toksikomaniyaga boshqacharoq urg'u berishlik, ichkilikbozlik –alkogolizmni hamda chekishni narkomaniya guruhiga kiritmay alohida nomlanishi kabilar, olimlarni, ayniqsa odamlarni (xalqlarni) chalg'itib kelmoqda, desak yanglishmaymiz. Yana masalaning nozik tomonlaridan biri narkomaniya, toksikomaniya, alkogolizm va chekishlarga qarshi kurashish va oldini olishda o'zining salbiy ta'sirlarini ko'rsatib kelmoqda. Bunga har tomonlama ilmiy amaliy asoslar mavjud.

Xulosa shuki, adabiyotlarni tahlil qilib, o'zimizning ko'p yillik ilmiy-amaliy tajribamiz asosida hamda barcha narkotik, psixotrop va boshqa vositalarning organizmga ta'sir etish mexanizmlarini farmakolog sifatida, ilmiy tushunchaga ega bo'lgan holda va hayotiy ko'p yillik kuzatuvlar asosida quyidagicha guruhlariga bo'lish (tasniflash – klassifikatsiyalash)ga xarakat- jazm qildik. Uylaymiz va ishonamizki, ushbu fikrimiz ma'qul bo'ladi, degan umiddamiz. Ya'ni:

Birinchi guruh. Tabiiy va sun'iy morfin va morfin guruhiga kiruvchi vositalar – qoradori (opiy, af'yun), morfin, kodein, dionin, heroin, fentanil, promedol va boshqalar.

Ikkinchi guruh. Toksikomaniya va uning organizm uchun salbiy oqibatlarini. Tibbiyotda qo'llaniluvchi ayrim tinchlantiruvchi, sedativ vositalar (valeriana, sibazon, eunoktin, fenozepam va boshqalar), ayrim uxlatuvchi moddalar (barbiturat

kislota unumlari – fenobarbital, barbamil), surgi dorilari (purgen, fenolftalein), benzin, kerosin, toluol, kraskalar, kley.

Uchinchi guruh. Ichkilikbozlik – alkogolizm. Bunda asosiy ta'sir etuvchi modda etil spirti (alkogol) hisoblanadi: aroqlar, kon'yaklar, brendi, rom, vinolar, portveynlar, viski, musallas, shampan vinosi, pivo va boshqa tarkibida alkogol tutuvchi ichimliklar.

To'rtinchi guruh. Bunda asosiy ta'sir etuvchi modda nikotin va kannabiollar hisoblanadi: o'simliklardan – tamaki, ko'knori, nasha, kanop, koka o'simligi; preparatlardan – papiroslar, tamaki, sigaretalar, nosvoy, marixuana, plan, XEK, LCD va boshqa yangi kimyoviy – sintetik, zaharli o'ziga o'rgatib qo'yuvchi va kayf keltirib chiqaruvchi moddalar.

TOKSIKOMANIYA VA POLITOKSIKOMANIYA NIMA?

Toksikomaniya — bu ayrim preparatlarga, dori vositalariga, kimyoviy moddalarga yoki ma'lum guruhga kiruvchi dori vositalariga o'rganib qolishlikdir. Masalan: a) **barbiturat kislota unumlari** (uyqudorilar) — lyuminal, veronal, medinal, gekso-barbital, nembital, tsiklobarbitallarga; **piridin unumlari** — noksiron, tetridin, ortonallarga; alifatik **qator** preparatlarga — xloralgidrat, xlor eton, bromural, adalin.

b) **psixoleptiklarga** — seduksen, elenium, tazepam, meprabomat, oksazin.

v) **psixanaleptiklarga** — sidnofen, atsefen.

g) **stimulyatorlarga** — fenamin, benzedrin, kofe, choy va boshqalarga o'rganib qolishlikdir.

Politoksikomaniya — bu ikki yoki undan ortiq narkotik moddalarga o'rganib qolishlik bo'lib, juda og'ir dard hisoblanadi. «Abstsinent sindrom»lar ham ancha murakkab bo'ladi. Bunda alkogolizm chekish, morfinizm — alkogolizm, toksikomaniya + alkogolizm nashavandlik 4 - tabainizm, morfinizm + nashavandlik + tamaki, nasha chekishlik va shu kabilar bo'lishi mumkin.

Klinik jihatdan organizmning zaharlanishi natijasida tegishli o'ziga xos belgilar, abstsinent sindromlardan tashqari og'ir hayot uchun havfli belgilar — ko'rinishida xunuklik, harakatida gangishlik, psixozlar, gallyutsinatsiyalar, komatoz holat, axiri o'zini-o'zi o'ldirishlikka intilishliklar paydo bo'ladi va bundaylar tezda juvonmarg-yoshgina umri hazon bo'ladi.

Astofirillo, Allohning o'zi asrasin!

GIYOHVANDLIK-NARKOMANIYA NIMA?

Narkomaniya — bu giyohvandlik, bangilik, karaxtilik bo'lib, jiddiyligi xalqni va uning jamoatchilik salomatligi darajasini hamda chegarasidan kelib chiqib, quyidagicha ifodalanishi kerak, ya'ni:

Narkomaniya—«**narkoz**» va «**maniya**—odam» so'zlaridai kelib» chikqan.

Giyohvandlik – narkomaniya, avvalo bu ijtimoiy masaladir. U o'z ichiga tibbiy, yuridik, biofizilogik, psixologik, iqtisodiy, tarixiy, demografik va boshqa masalalarni o'z ichiga olgani holda ular bilan bog'lanib ketadi. Shuningdek, komil shaxs masalasi va ijtimoiy muhit masalasiga nisbatan jamoatchilik va ayrim oila a'zolarining tipologik xastalik jarayoni — reaksiyasi hisoblanadi.

Giyohvandlik – u tasodifiy yoki biror holat emas. Uni yo'qotish uchun, avvalo nimaligini tushunish, tushuntirish, sabablarini bilish kerak. Uning keltirib chiqaradigan oqibatlarini ob'ektiv – xolisona xal qilgandagina oldini olish va unga qarshi kurashishlarni olib borish mumkin.

To'laroq tushunchaga ega bo'lish kerak bo'lsa, — butun ma'nosi bilan «**og'ir xastalik**»**dir**, ya'ni u yoki bu narkotik moddalarga (yoki kayf keltirib chiqaruvchi moddalarga) ishqibozlik va moyillik bilan «o'z ixtiyori **ila miyasini gangitishdir**.

Natijada ushbu o'ta noto'ri yo'lga qadam qo'ygan shaxs o'zining odamlilik qiyofasini yo'qotadi, o'zining olijanob insoniylik obro'-e'tiboridan maxrum bo'ladi, ruhan psixologik hamda jismonan nosog'lom bo'lib qoladi. Kasbidan ayriladi. Nima ish qilishiga xatto aqli ham etmay qoladi va oxir oqibat ishsizlikka duchor bo'lib, jinoiy ishlarga qo'l uradi, o'g'rilik qiladi, o'ziga ham, boshqalarga ham baxtsizlik keltirib chiqaradi va eng og'iri **ham ruhan, ham jismonan**, odamlilik qiyofasini yo'qotib, tansixatligi qaytib o'z joyiga tushmaydi. Eng achinarlisi, narkomanlik holati har qancha davolangandan keyin (og'ir holatlarda) ham qaytalanishi ko'proq aniq hisoblanadi. Shuni esdan chiqarmaslik kerakki, eng havflisi narkoman va uning oilasidagilar ushbu holatga tushishiga qarshi kurashda ko'pincha kechikadilar. Shuning uchun narkotik moddani eksperiment uchun, uning kayfini sinab ko'rish uchun, bir-ikki marta, hech narsa bo'lmaydi deb xavas qilib, o'ta havfli va o'ta aqlsizlik belgisi deb mutaxasis sifatida aytsak mubolag'a bo'lmaydi.

NARKOTIK MODDALAR DEB NIMALARGA AYTILADI?

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (VOZ) ta'biriga ko'ra narkotik moddalar deb quyidagi mezon-o'lchov belgilangan:

1. **Eyforiya** — hush kayflilikni keltirib chiqaruvchi, yolg'ondan bo'lsa ham odamga hush yoqimlilik ato etuvchi.

2. Unga o'rganib qolishlik (jismonan va ruhiy o'rganib qolib yana va yana qabul qilishlikka moyillik keltirib chiqaruvchi).

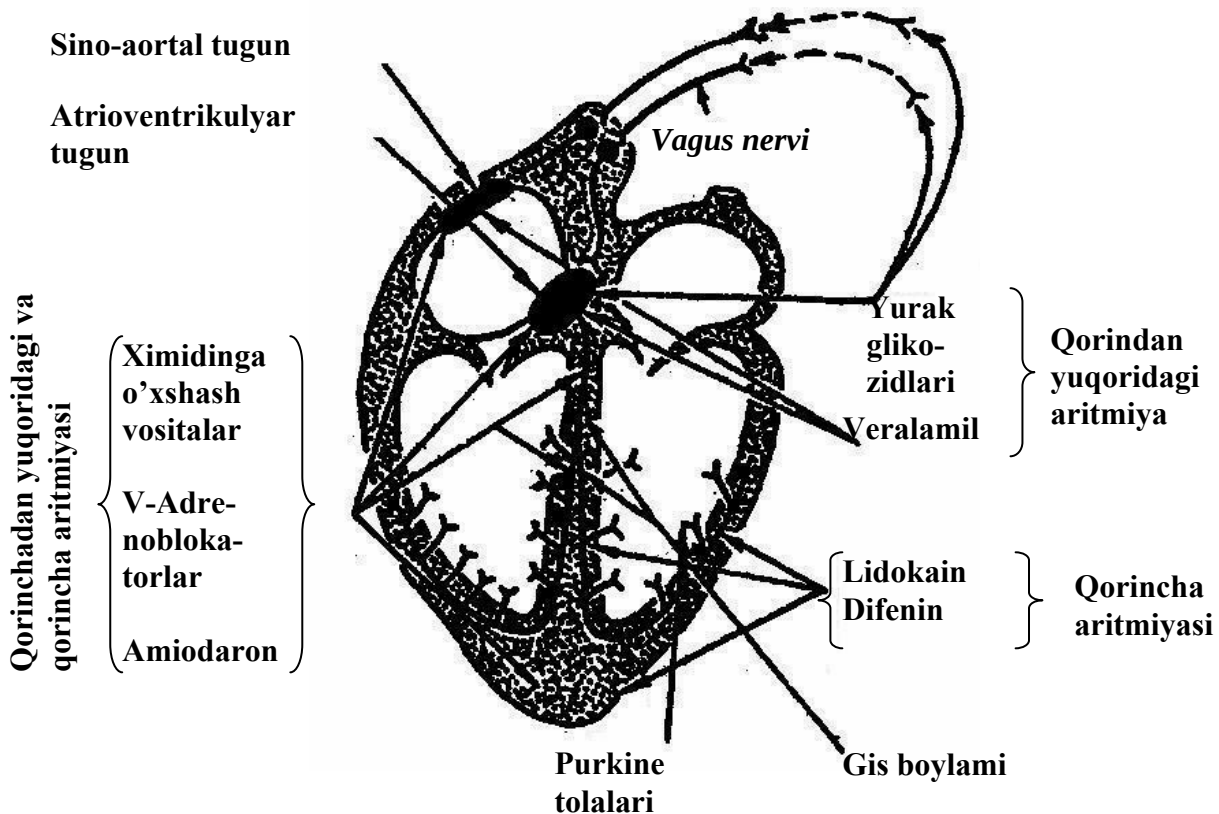
3. Uni muntazam qabul qilganda odamni ruhan va jismonan izdan chiqarib insoniylik qiyofasini yo'qolishiga olib keluvchi.

4. Odamlar orasiga tez tarqalishiga sabab bo'luvchi.

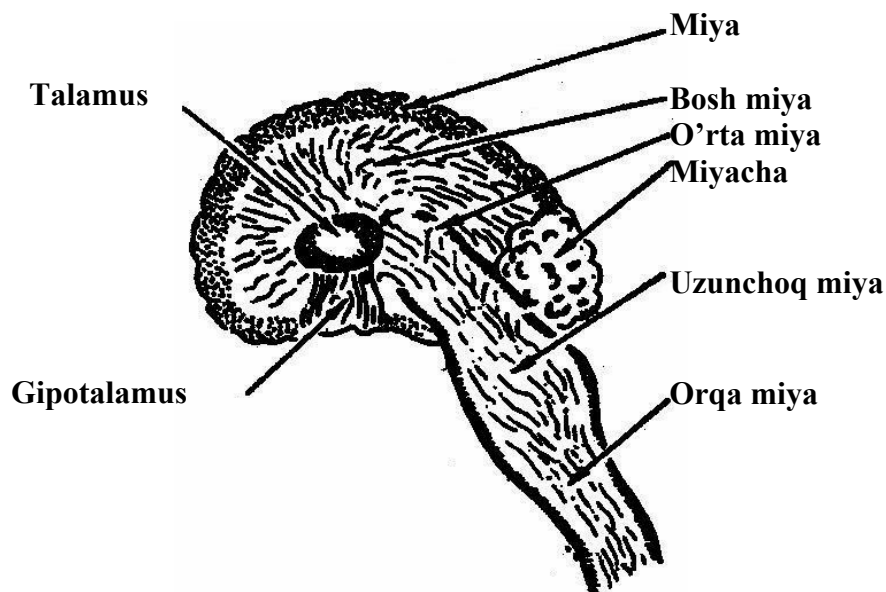
5. Madaniyatli kishilarning ushbu moddani — preparatni qabul qilishlik odat tusiga kirib qolishligi (bu o'rinda tamaki va alkogol-sirtli ichimliklar birinchi o'ringa chiqib oladi).

Narkotik moddalarni sui'stemol qilishlik va ularga qaram bo'lib qolishlik nima?

Aytish joizki, dori vositasi va ayniqsa narkotik moddalarni qabul qilganda organizm sezgirligi va reaktivligining o'zgarganligi eng muhim holatlardan hisoblanadi. Ushbu jarayonlar a'zo va tizimlardan tortib, hujayra hamda to'qimalar darajasida, ulardagi bio-kimyoviy molekulalar o'zgarishlardir.



22-rasm. Narkotiklar va dori vositalarining yurak qismlariga ta'sir etish joylari



23-rasm. Narkotiklar, psixotrop va toksik moddalarning markaziy asab tizimiga salbiy ta'sir etish joylari

«QORADORI» VA BOSHQA NARKOTIKLARNING KELITIRIB CHIQRADIGAN SALBIY TA'SIRLARI

Qoradori (opiy, af'yun), narkotiklar va boshqa narkotik moddalar keltirib chiqaradigan salbiy ta'sirlari va ularning insoniyatga etkazadigan ziyonlari nihoyatda katta. O'lim va nogironliklarning kelib chiqishida eng katta sababchi bo'layotgan narsa hisoblanadi.

Dunyo bo'yicha axvol xalokatli va ko'p fojialarga olib kelayotgani uchun nafaqat tibbiyot xodimlari, balki barcha-barchaning xarakati narkomaniyani oldini olish (profilaktikasi), davolash va ular keltirib chiqarayotgan og'ir asoratlarga barham berishga qaratilgan bo'lishi kerak. Ma'lumki, opiy preparatlari — narkotiklari vena qon tomiriga yuborish yo'li bilan qabul qilinsa, **SIFILIS** (zaxm), **GEPATIT** (sariq kasalligi) va boshqalarni, ayniqsa birinchi galda **SPID (OITS)** kasalligini keltirib chiqarib, oqibatda organizmning himoya quvvatini — **IMMUNITET**ni pasaytiradi. Ularning har biri to'g'risida ko'p va xo'p gapirish mumkin.

NARKOMANIYANI – GIYOHVANDLIKNI OLDINI OLISHLIK

Qoradori (opiy) va opiy mahsulotlarini sui'stemol qilish va ularni tarqatishni oldini olishning (profilaktikasining) asosiy usullari davlat va halqaro kelishishlik tizimi bilan birgalikda (kompleks) dastur ishlab chiqilgan bo'lib, u quyidagi holatlarda kuzatib, tegishli jazo choralari ko'riladi. Masalan:

1. Narkotiklarni tibbiyot amaliyotida qo'llashliklarni kuchli nazorat ostiga olishlik.
2. Qonunga xilof ravishda narkotik moddalarni etishtirish va ishlab chiqarilishiga yo'l qo'ymaslik.
3. Narkotik moddalarga ega bo'lishlik.

4. Narkotik moddalarni saqlash.
 5. Narkotik moddalarni bir joydan boshqa joylarga etkazish.
 6. Narkotik moddalarni o'tkazish va sotish.
 7. Narkotik moddani ayrim shaxslar tomonidan sun'iy holda ishlab chiqarishlikka yo'l qo'ymaslik.
 8. Ko'knori o'simligini o'stirib etkazish va boshqalar.
- Yuqorida qayd etilgan masalalarning hammasi shaxsiy javobgarlikka tortish uchun asos hisoblanadi.
- Va eng muhimi narkomaniyaning oldini olish — **SPID (OITS) va VICH-infektsiyadan-saqlanishdir.**

KLINIK BELGILAR BO'YICHA VA XAVF-XATARLI GURUHLARNI (SHAXSLARNI) TEKSHIRISH

Klinik belgilar bo'yicha:

1. Organizmning bir necha joyida joylashgan limfatik bezlar-tugunlari kattalashgan bemorlarni aniqlash.
2. Uzoq muddat tana harorati bor bo'lgan bemorlarni aniqlash.
3. Odatdagi davolashga sezgir pnevmoniya-o'pka shamollashi bilan og'rigan bemorlarni aniqlash.
4. Etiologiyasi - sababchisini aniqlash qiyin bo'lgan uzoq muddat diarreya – ich ketishi bilan davom etayotgan kasallik.
5. Asossiz tana massasi - og'irligining kamayib borishi.
6. Markaziy asab tizimida va bosh miya limfoma kasalligi bilan og'rigan bemorlar.
7. Sarkoma Kaposhi va limfoproliferativ kasalliklari bilan og'rigan bemorlarni aniqlash.

Havf-xatarli guruhlar va shaxslarni aniqlash

1. Donorlar qoni va qon plazmasidan foydalanishda.
2. Donorlik a'zolari va to'qimalaridan: sperma, buyrak, teri, soch, suyak ko'migi, ko'z shox pardasi, yurak qopqalari, pay va boshqalardan foydalanish.
3. Chet elda bir oydan ortiq bo'lgan - xizmat safarida bo'lgan shaxslar.
5. Xorijiy mamlakatlardan uzoq muddatga kelgan shaxslar.
6. Bir necha qon va qon preparatlaridan foydalangan shaxslar.
7. Gemofiliya kasalligi bor shaxslar.
8. Narkomanlar.
11. Gomo- va biseksualistlar.

GIYOHVANDLIKNI ANIQLASH UCHUN TEST SAVOLLARI

Ma'lumki, hozirgi kunda 60000000 kishi OIV (VICH)- infeksiya bilan zararlangan. Rossiyada 600000 dan eiyod kishi o'zida VICH-infeksiya tutadi, 130000 ga yaqin shaxs bemor hisoblanadi. Qozog'istonda 1990 ta kasal aniqlangan. Bizda 302 shaxs VICH-infeksiya bilan zararlangan bo'lsa, shundan 33 tasi chet el fuqarosidir.

Giyohvandlarning 80 foizi SPID bilan kasallangan va ularning aksariyati yoshlardan iboratdir. Shuningdek, ma'lumotlarga ko'ra, hozirgi kunda har bir daqiqada 17-18 kishi VICH-infektsiya bilan zararlanar ekan. Shunday ekan, buning uchun giyohvandlarni, o'zida virus tutuvchilarni, xavfli shaxslarni aniqlashning ahamiyati katta. Buning uchun quyidagilarga e'tiborni qaratish mumkin:

1. O'smir kayfiyatining u yoki bu tomonga burilib turishi, passiv holatdan faol holatga o'tishi, qayg'udan xursandchilikka o'tishi va aksincha.

2. Yurish-turishida ilgari unga xos bo'lmagan holatlarning yuzaga kelishi. Masalan: yomon so'zlashlar, mas'uliyatsizlik, yolg'onchilik, o'rtoqlari haqida so'zlamaslik, borgan joyini sir tutishlik. Ba'zida qiziq-qiziq, kutilmagan gaplarni gapirib qo'yish.

3. O'qish va mehnatga layoqatsizlik. Ilgarigi do'stlar o'rniga boshqa-yangi do'stlar orttirish.

4. Atrof-tevarakka befarq bo'lish.

5. Avval kuzatilmagan o'ta jahldorlik, jizzakilik.

6. Sergaplilik yoki kamgaplilik. Nutqining o'zgarishi.

7. Ishtahasizlik, ozish, uyqusizlik.

8. Yuz va ko'zning o'z-o'zidan qizarib ketishi. Ko'z qorachig'ining kengayishi yoki torayishi.

9. Tanada har xil dog'larning paydo bo'lishi.

10. Yashaydigan xonasida har xil dori va shpritslarning paydo bo'lishi.

11. Ota-onasidan ko'proq pul so'rashi.

12. Biror foydali ishlar bilan muntazam shug'ullanmaslik va hayot tarzining me'yoridan chetga burilishi va boshqalar.

Demak, giyohvandlik yo'lga kirib qolgan shaxs boshqalardan tashqi ko'rinishi, jismoniy va ruhiy o'zgarishliklar, o'zining o'zgacha turmush tarzi hamda psixologik holatlari bilan farq qilar ekan, nima uchun ushbu yo'lga kirib qoldi? Sababi nimada?

NARKOMANIYANING BOSHLANISHIGA SABABCHI BO'LGAN OMILLAR

Avvalo aytish mumkinki, narkotik moddalarga o'rganib, giyohvand bo'lib qolishlikning sabablari anchagina. Masalan:

- 1) dastavval boshqalardan ko'rib shunga intilishlik;
- 2) kayf qilishlikka xavas bilan qarashlik;
- 3) biror boshqa atrofdagi kishilar yoki tengqurlarining ta'sirida birinchi bor o'zini sinab ko'rishlik;
- 4) guruhlarga qo'shilib qolishlik;
- 5) uning yomon oqibatlari haqida chuqur o'ylamaslik;
- 6) oiladagi ayrim nohushliklar;
- 7) tarbiyaning etarli darajada bo'lmasligi;
- 8) ijtimoiy va oilaviy qiyinchiliklar;
- 9) maktabdagi ayrim shaxslar — «do'stlar»ning ta'siri;
- 10) ishining yurishmaganligi;

- 11) ishqiy muhabbatdagi ko'ngilsizlik;
- 12) bekorchi vaqtning ko'pligi va boshqalar;
- 13) shaxsning o'ziga xos xususiyatlari;
- 14) oila va maktab tarbiyasining ahamiyati;
- 15) har narsaga intilish, orzu xavas va yangilikka, modaga intilish;
- 16) oilaviy va sotsial ta'minotning yuqori darajada bo'lishi;
- 17) ma'naviyat, ma'rifat va madaniyatdagi kimchiliklar;
- 18) inson irodasining etarli darajada emasligi;
- 19) va boshqa birqancha sabablar hamda salbiy ta'sirlar;

Ammo, xar qanday bo'lganda ham ushbu noto'g'ri yo'lga qadam bosishlikning boshlang'ich sababi shaxsning irodasini bo'shligi, kayf-safoga moyilligi va aql-farosat bilan hayotga intilmaganligi turadi.

NARKOMANIYA VA SPIDGA QARSHI CHORA-TADBIRLARNING SAMARALI BO'LISHI UCHUN NIMALARGA ETIBOR BERISH KERAK?

Buning uchun kuyidagi ISH REJALARINI amalga oshirmoqlik lozim:

I. Tashkiliy ishlar:

1. Ma'naviyat, ma'rifat, madaniyat markazi va unga rektorat, ma'muriyat rahbarligi.
2. Ushbu masalalarga mas'ul shaxslarni belgilash.
3. Amaliy ishlar rejasini tuzish.
4. Ishchi guruhlarini tuzish.
5. Bajarilishi lozim bo'lgan ishlarni amalga oshirilishini taminlash.
6. Bajariladigan ish vaqti va joyini aniqlash.

II. Qanday ishlar amalda bajarilishi kerak?

1. Reja bo'yicha anjumanlar, yig'ilishlar uyushtirish.
2. Bajariladigan ishlarning o'z vaqtida ijro etilishini ta'minlash.
3. Ma'ruza va mavzuning tayyorligini ta'minlash.
4. Talabalar va boshqa tinglovchilarni uyushtirish.
5. Devoriy surat, ko'rgazmali qurollar va maqolalarni uyushtirish.
6. Gazeta va jurnallarda maqolalarni chop ettirish.
7. Rasmlar, plakatlar va boshqalarni uyushtirish.
8. Teatr va televideniedan foydalanish.
9. Suhbatlar hamda savol-javob kabilarni o'tkazish.
10. Ilmiy-ommabop risolalar va kitoblar yozish.

Va eng muhimi, tashviqot-targ'ibot ishlarida nazariy va amaliy tushuntirishlarni iloji boricha jonli, qizqiqarli hamda ilmiy asoslar bilan tushuntirishdir.

NARKOMANLARNI DAVOLASH

Giyohvand bemorlar mahsus narkologik va psixatriyaga oid kasalxonalarda (statsionarlarda) 60 kun mobaynida davolanishlari kerak (sobiq SSSR sog'liqni saqlash Vazirligining buyrug'i 23 sentyabr 1976, №928).

Ma'lumki, bunday bemorlar narkotik modda qabul qilmasdan yura olmaydilar. Agarda qabul qilish to'xtatilsa, og'ir dard "xumorilik (abstsinentiya) belgilari" paydo bo'lib qiynaladilar. Shuning uchun birinchi galda deontologiyaga ya'ni bemor bilan muomalani nihoyatda yaxshilashi, unga yaxshi sharoit yaratib berish, ish bilan ta'minlash, bo'sh qoldirmaslik va eng muhimi bemor qandaydir yo'llar bilan narkotik modda topib qabul qilmasligi kerak.

Ma'lumki, davolanishning 2-3 xaftalarida bemorda narkotik modda qabul qilish ishtiyoqi ko'payadi. Bunda uning holatlari, kayfiyati o'zgaradi, kasalxonadan chiqarib yuborishlikni so'raydi (chiqib narkotik modda qabul qilish niyatida).

Davolash psixoterapiya bilan birgalik olib borilishi kerak.

Davolash jarayoni 3 davrda olib boriladi.

Birinchi davr - bunda asosan bemor narkotik moddadan xoli bo'lishi kerak. Bu ish to'satdan, tezlik bilan va sekin asta bajariladi. Agarda narkoman yosh bo'lsa to'satdan: katta yoshdagi, qariyalar, kuchsiz bemorlar va 3 stadiya narkomanlarda - sekinlik bilan amalga oshiriladi.

Ikkinchi davr - faollik bilan davolash. Ya'ni psixoterapiya, narkotik moddaga yomon ko'z bilan qarashlik, gipnotik uxlatish yoki xushyorlik, dimog'chog'liklar bilan davolash hamda mehnat qilish bilan davolash.

Uchinchi davr - uy sharoitida va narkologik dispanser sharoitida narkologik kabinet yordamida davolash choralari qo'llash.

Davom ettiruvchi davolash usuli:

Birinchi yili - har oyda bir marta narkologik kabinetga borish, 2 nchi yili - ikki oyda bir marta, 3 nchi yili uch oyda bir marta, 4 nchi yili - har to'rt oyda bir marta va 5 nchi yili bir yilda ikki marta narkologik kabinetga uchrashishi kerak.

Narkomanlarni va toksikomanlarni davolash statsionardan chiqqach bir oy mobaynida davom ettiriladi.

Davolash, ya'ni bemor bilan yaqin muomulada bo'lish bilan psixoterapiya va gipnozoterapiya kurslarini o'tkazish usullari bilan olib boriladi.

Gipnozoterapiya har kuni bir seansdan 10 kun davomida olib boriladi.

Agarda narkoman o'jar va davolash usullariga bo'ysunmasa, u holda davolash huquq-targ'ibot organlarining vakillari yordamida majburiy ravishda olib boriladi.

Organizmni zaharli moddalardan holi qilish uchun sulfazin, unitiol, kaltsiy glitserofosfat, fitin, vitaminlardan V₁, V₂, V₆, S, E, A lardan tayinlash lozim.

Og'ir hrlatlarda mahsus apparat yordamida qonni tozalash - gemosorbtsiya, gemodializlar bajariladi, ultrabinafsha nurlari (UFO) bilan tozalanadi. Ko'pincha «reanimatsiya» bo'limida davolanib, u erda tegishli barcha davolash choralari bajariladi. Bemorga tinchlantiruvchi va organizm quvvatini oshiruvchi aralashmalardan (Bextero, Shmidg, Seppa suyuq dorilaridan) bir osh qoshiqdan kunida 3 mahal, shuningdek azafen, amitriptilin qabul qilishlik tayinlanadi.

Bulardan tashqari, bemorga sof havoda dam olish, turli xil fizioterapevtik davolar, igna bilan davolash, vanna va boshqalar buyuriladi.

NARKOTIK VA PSIXOTROP MODDALARGA O'RGANIB-QARAM BO'LIB QOLISHLIKNING PROFILAKTIKASI HAMDA KONTSEPTSIYASI MASALALARI

Hozirgi kunda giyohvandlik hamda OITS va VICH-infektsiyaning oldini olish (profilaktika va kontseptsiyasi masalalari keng qamrovli, ko'pqirrali, ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy masalalarni o'z ichiga oladi. Shuning uchun xam u dunyo bo'yicha va ayniqsa Mustaqil Vatanimizda umumdavlat siyosatiga aylangan bo'lib, bunda har bir tashkilot, nodavlat tashkilotlari va barcha qatnashishi shart.

Buning uchun bajariladigan ishlar — yo'nalish (kontseptsiya) va profilaktika masalalari bosqichma-bosqich va kompleks holda birgalikda olib borilishi kerak. U quyidagilardan iborat:

1. Davlat tizimini ijtimoiy, iqtisodiy va huquqiy ta'minlash.
2. Strategik va taktik jihatdan aniq va samarali natija beruvchi rejalarga ega bo'lishligi.
3. Har bir bosqich o'ziga xos ilmiy va amaliy asoslangan bo'lishi.
4. Maorif — ta'lim soxasi, Oliy va O'rta ta'lim tizimi va boshqalarda kompleks chora-tadbirlar ko'rishlik.
5. Yoshlar tarbiyasida «Barkamol avlod orzusi»da «Oila-maktab — mahalla» Kompleksi asosida tarbiyaviy ishlarni, qat'iy amal qilgan holda, samarali natijalarga erishishlik.
6. Antinarkotik va OITS (SPID)ga qarshi kurashish faoliyatiga keng xalq ommasini — barchani jalb etgandagina samarali bo'lishi.

Olib boriladigan ishlar quyidagi 3 bosqichdan iborat bo'lishi kerak. Ya'ni:

Birlamchi profilaktikaning (bosqichning) mazmuni—maqsadi asosan yoshlar - o'spirinlar va boshqalar orasida narkomaniya hamda OITS (SPID) va VICH-infektsiyaning, shuningdek, tanosil kasalliklari, sifilis, gepatit kabi yuqumli kasalliklarning kelib chiqishi va tarqalishiga qarshi kurashish, va shu tariqa eng muhimi jismonan, ruhan va ma'naviy, ma'rifiy, barkamol avlodni tarbiyalashdan iborat.

Ikkilamchi profilaktikaning mazmuni narkomonlarni, OITS (SPID) va VICH - infektsiyaning borligini mumkin qadar barvaqq erta aniqlash, diagnostikasini yaxshilash va takomillashtirish, davolashni erta va samarali bo'lishini ta'minlash. Shuningdek, yuqorida qayd etilgan yuqumli — infeksiyon kasalliklarni oldini olish va davolashni yaxshi yo'lga qo'yishliklardan iborat bo'lishi.

Uchlamchi bosqichda esa davolash va rehabilitatsiya ya'ni kasallikni samarali - natijali davolashdan keyingi davr ishlarini ko'ngildagidek yo'lga qo'yilgan holda qayta boshlanmasligining oldini olish chora-tadbirlaridan iborat bo'lishi kerak.

Xulosa qilib aytganda yuqorida qayd etilgan barcha bajariladigan ish va chora-tadbirlarni bir-biridan ajratmagan holda, birgalikda (kompleks), ko'zda tutilgan ma'lum kontseptsiya (yo'nalish) asosida olib borishlik mo'ljallangan maqsadga erishishlikning garovi hisoblanadi.

VIII QISM

ORTTIRILGAN IMMUN TANQISLIGI KASALLIGI VA VICH-INFEKTSIYA

Agarda yaqin yillarda VICH infeksiyaning profilaktikasi va uni davolash uchun effektiv dori-darmon vositalari topilmas ekan, avvalo alohida olingan mamlakatlar, so'ngra butun insoniyat oldida ularga o'lim xavfi to'g'anoq bo'ladi.

Akademik V.Pokrovskiy (1991)

MUQADDIMA VA UMUMIY MA'LUMOTLAR

SPID - (sindrom priobretennogo immunodefetsita) - bu orttirilgan immun tanqisligi (OITS) dir.

Ushbu kasallikda organizmni ichki va tashqi zararli ta'sir etuvchi omillardan himoya qiluvchi — immun tizimi virus ta'sirida izdan chiqadi.

SPID - bu XX asrning oxirida insoniyat olamida eng muhim va eng daxshatli voqea hisoblanadi. Hozirgi kunda esa, u XXI ASR VABOSI bo'lib qoldi. Dunyo bo'yicha 1991 yilgacha 250000 kasallik aniqlangan bo'lib, undan yarmi o'lim bilan tugagan va millionlab kishilar virus bilan zararlangan.

Kasallik ko'zg'atuvchi orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi (OITS) - yoki ruscha VICH (virus immunodefetsita cheloveka) deyiladi. U retroviruslar guruhiga kiradi. Ushbu virusning genomi (urg'ochi bo'lakchasi) odam genomi ichiga joylashib olib, uni izdan chiqaradi. Masalan, asosan qondagi limfotsitlar (shuningdek - monotsitlar, makrofaglar, bosh miya, orqa miya suyuqligi) ichiga kirib olib, ularning hayot faoliyatini izdan chiqaradi.

Ma'lumki, 1347-1350 yillarda, Ovro'poning savdo yo'llari bo'ylab, Italiyadan Shvetsiyaga bo'lgan joylarda, girdob singari harakatda bo'lib, bor yo'g'i 4 yil ichida "Qora o'lim" (vabo) deb atalmish ofat Ovro'podagi 75 mln. kishidan 30 mln. nining yostig'ini quritdi.

SPIDni ko'pincha shunga o'xshatishadi. Lekin aslida SPID undan ham battar bo'lgan "Baloi ofat" dir.

Ayrim olimlarning oldindan bashorat qilishlari bo'yicha SPID infeksiyasi tutuvchilarning soni 1991 yilda er shari bo'yicha 100 mln.ni va ulardan 50 mln.i o'lim bilan tugashi mumkii ya'ni XIV asrdagi "Qora o'lim" dan ham ko'proq bo'lishi mumkin. Shunday bo'lgan takdirda er sharidagi bir qancha mamlakatlar xalqini yaqin 10-20 yilda yo'q qilishi mumkin. Shuningdek, agarda er shari bo'yicha VICH-infektsiya 20% ni tashkil qilsa, tug'ilishdan ko'ra o'lim ko'payib, planetamizda odamzotning bo'lmasligini ham kutish mumkin bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, eng muhimi SPID biz bilan birga XXI asrga kirib kelayotganini hisobga olib, har bir kishi bu masalada jon kuydirmog'i darkor. Buning uchun ular SPID haqidagi ma'lumotlarni bilishlarining o'zi ham katta ahamiyatga

ega. Ular kasallik va virus haqida, kasallikning klinik belgilari, rivojlanishi, davolash, bemorga yordam berish, unga nisbatan axloqiy munosabatlar, bemorga hamda VICH infektsiya tashuvchilarga nisbatan psixoterapiya ishlari, profilaktika masalalari va boshqalardir.

Agarda biz tegishli chora-tadbirlar qo'llamasak, ushbu masalada muammolarning chegarasi yo'q. Uni "ertaga" qoldirish nafaqat "qaltis" vaholangki "jinoyat" hisoblanishi kerak, chunki qarab turuvchilarning "ertangi kuni" ham qolmaydi.

Bu yo'lda "Alternativa" - boshqa yo'l yo'q. Yo hayot yoki virus - birgalikda yashash mumkin emas.

Shunday ekan barchamiz SPID haqida "alifbo"sidan tortib hammasini bilmog'imiz lozim. Ushbu risolada ana shular haqidagi tushunchalarni Siz azizlarga qisqacha hikoya qilishga harakat qildik.

Ha, shunday ekan bu o'rinda yozuvchi haq: hech kimning qo'l qovushtirib turishga haqqi yo'q!

TARIXDAN BIR SHINGIL

OITS (SPID) xastaligi va OIV (VICH) — infektsiyaning kelib chiqish tarixi haqida etarli darajada ilmiy asoslangan dalillar va bir nechta nazariy taxminlar to'g'risida anchagina gapirish mumkin. Qisqa qilib aytganda, ulardan biri - ushbu xastalikning kelib chiqishi, 1950 yillarda Afrika qit'asida, kasallik keltirib chiqaruvchi virus odamlarga maymunlardan o'tgan degan nazariy taxminlar bor. Shuningdek, o'sha davrlarda odamlarda klinik belgilari va oqibati bo'yicha hozirgi OITS kasalligiga o'xshash ayrim xastaliklar mavjud bo'lgan. Ammo ular ichida ayrim klinik belgilariga ko'ra boshqacharoq, davolash qiyin bo'lgan va natijada doim o'lim bilan tugallanayotgani to'g'risida ma'lumotlar paydo bo'lgan. Keyinchalik bunday muammolar 1981 yilda AQShda (Atlanta shahrida) kasalliklarni nazorat qiluvchi Markazda yangi xastalik ro'yxatga olingan va unga orttirilgan immun tanqisligi sindromi (OITS-SPID) deb nom berildi.

1987 yilning o'rtalariga kelib SPID sindromi bilan kasallanganlarning soni 930 taga, u bilan zararlangan (yuqqan) kishilarning soni esa 60000 ga yaqinlashgan. Olim G.Danilin ma'lumotlariga ko'ra 1991 yildayoq SPID epidemiyasi 150 ta mamlakatni zabt etgan edi. U o'zining xavfliligiga ko'ra atom bombasidan kam emas, deb ta'kidlanadi.

1991 yildayoq 60 dan ortiq mamlakatlarda, jumladan SSSRda (23 apr.1990 y) "SPID kasalligini oldini olish uchun qonun" chiqarilgan va o'sha dastur (programmasi) uchun 10 mln rubl ajratilgan bo'lsa, AQShda 1,6 mld dollar ajratilgan.

Jahon Sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra, hozirgi kunda dunyoning 197 mamlakatida 1999 yil oxirigacha 35 mln. odam OITS bilan xastalangan va ulardan 13,5 mln. vafot etgan. Hozirgi kunda esa 60 mln. atrofida hisoblanmoqda. O'zbekistonda ham OITS bilan kasallanganlarning soni ortib bormokda.

SPID - BU INSONIYAT UCHUN BALOI-OFAT

Ma'lumki, ushbu savol eng og'ir, murakkab ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy, ahloqiy masalalardan hisoblanadi.

Chunki u o'z ichiga eng muhim quyidagi masalalarni oladi:

1. Kasallarni va u bilan zararlanganlarni (virus tashuvchilarni) davolash hamda boqish.

2. Diagnostik va davolash uchun lozim bo'lgan dorilarni - preparatlarni, vaktsinalarni bunyod etish.

3. Fundamental (chuqur) ilmiy-izlanish ishlarini olib borish va boshqalar, qaysiki hozirgi kunda bir necha milliard bo'lsa, ertaga bir necha o'nlab-yuzlab milliard dollarni talab qilinishi.

4. SPID masalasi nafaqat vrachlar va Sog'liqni saqlash xodimlarining, boshqa bir qancha mutaxassisliklardagi olimlarning ishi bo'libgina qolmay, davlat arboblari, iqtisodchilar, yuristlar, sotsiologlar hamda ko'pchilikning ham zimmasidagi yuk bo'lib qolmoqda.

5. Olim B.V. Boboevning hisob-kitoblari bo'yicha SPIDga qarshi kurashish uchun, agarda epidemiya-pandemiya bo'lsa XXI asrga kelib, dunyodagi eng yirik mamlakatlarning harbiy byudjeti miqdoridagi mablag'ni talab qiladi va bu o'rinda eng muhimi SPID bilan kasallangan hamda VICH virusi tashuvchilarning bolalari, tug'ishgan kishilari va boshqa yaqin odamlarning xuquqlarini ximoya etishlik masalalarini aytmaysizmi?

SPID VIRUSINING TARQALISHI (EPIDEMIYASI) NING RIVOJLANISHI

Tarixga nazar tashlasak SPID virusi Afrikada ayrim donorlarning qonida 1970 yillarning boshlanishidayoq qayd etilgani, 1976 yilda donor-negr ayolida topilgan. AQSh va Ovro'pada 10 yillardan so'ng qayd etilgan.

Avvalo shuni aytish kerakki, VICH virusi aniqlanib, kasallik diagnozini qo'yilgunga qadar AQSh, Los-Anjeles, Nyu-York, Kaliforniya kabi shaharlarda noma'lum virus keltirib chiqargan kasalliklarga - pnevmotsistoz, sarkoma Kaposhi (rak), surunkali limfodenopatiya kabi diagnozlar bilan og'rigan bemorlar aniqlangan.

SPID sindromi birinchi bor 1931 yilda Amerikada qayd etildi.

Xabar berilishicha immuniteti pasaygan bemorlarda "Sarkoma Kaposhi" va "Pnevmoniya" diagnozi bilan kasallik qayd etilib, ularning "gomoseksualist" ekanligi ham aniqlangan. Ularda "immun etishmaslik sindromi" ham mavjud bo'lgan. Ilgari bunday kasallik boshqacharoq nomlarda bo'lgan. SPID kasalligini keltirib chiqaruvchi virus 1983 yilda kashf etildi va uni hozirgi "VICH virusi" deb ataldi. Keyinchalik Afrikalik bemorda uning boshqacha xili VICH-2 ham qayd etildi.

1987 yilning iyul oyida AQShda 37735 kishida va 527 bolalarda SPID ro'yxatga olingan. Ko'pchilik kasallanganlarning (78%) ichidan bittasiing onasi SPID bilan og'rigan, 12% i qon quyish orqali yuqqan bo'lib, 6% i gemofilik hisoblangan, 4% ida oilasi haqidagi informatsiya aniq bo'lmagan.

Hisoblarga qaraganda AQSh da 1987 yilda qayd etilgan SPID bilan og'rigan 1.000 000 bemorlar turli joylarda har xil bo'lgan.

Masalan, Nyu-Yorkda 991 ta bo'lsa, San-Frantsiskoda 996 ta, Mayamida 584, Nyu Yorkda 393, Los Anjelesda 363, umuman AQSh da 140 ta bemor qayd etilgan. San-Frantsisko va Nyu-Yorkda SPID yosh yigitlarning barvaqq o'lishiga sababchi bo'lgan.

Ovro'poda 4549 ta katta yoshdagi kishilarning SPID bilan og'riganligi qayd etilgan. Buyukbritaniyada - 923 kishi (iyul 1987) bemor bo'lsa, VICH virusi bilan zararlanganlarning soni 25 marta ortiq bo'lgan. Ular ichida gomoseksualistlar AQShda 73% bo'lsa, Buyukbritaniyada - 89% ni tashkil qilgan.

DSST ma'lumotiga ko'ra 1989 yilning mart oyida dunyo bo'yicha 143 569 ta SPID kasalligi aniqlangan bo'lib, ular qit'alar bo'yicha:

Shimoliy va Janubiy Amerikada - 131331 bemor,

Afrikada - 23201 bemor, Okeaniyada - 1300 bemor,

Ovro'poda - 19317 bemor, Osiyoda - 360 bemor bo'lgan.

1990 yilning fevral oyiga kelib (1 yildan kam vaqt ichida) 21544 ga ko'paygan ya'ni 113313 ga (2 barobardan ko'pga) oshgan.

AQSh va Buyukbritaniyada epidemiyaning (tarqalishning) birinchi to'rlqini gomoseksualistlar ichida, ikkinchi to'rlqin narkomanlar, prostitutkalar, asosan in'ektsiya yo'li bilan) ichida bo'ladi va so'ngra u geteroseksualistlar orqali, jinsiy aloqalar orqali, erkaklardan ayollarga yoki ayollardan erkaklarga (65%) tarqaladi.

Afrikada VICH infektsiyaning tarqalishi asosan geteroseksualistlar ichida jinsiy aloqalar orqali tarqalganligi aniqlangan va ularning nisbati 1:1 teng bo'lgan.

VICH virusning tarqalishida jinsiy aloqa yo'lidan boshqa, zararlangan qondan quyish, ignalarning zararlanishi xamda vertikal bo'yicha - onadan bolaga yuqish yo'llarining ahamiyati ham katta deb qaraladi.

Qator Afrika mamlakatlarida olib borilgan epidemiologik izlanishlar ko'rsatdiki, VICH virusining tarqalishi prostitutkalar orasida juda yuqori (80-90%) ekanligi aniqlangan; 30%ti ularning mijozlari - xaridorlari, 30%ti venerologik bo'limlarga qatnaydiganlarga, 10% o'zida virus tutuvchi xomiladorlar orqali o'tishligi aniqlangan va shunday qilib, VICH virusi asosan Markaziy Afrikadan butun kontinentga tarqala boshlagan va bemorlar ichida o'lim sodir bo'lishlik hollari ham borgan sari ko'payaborgan, tezlashgan. Shuning uchun ham SPID tarqalishini oldini olishlik Dunyo Sog'liqni saqlash tashkiloti (VOZ) ning eng muhim va dolzarb masalalaridan biri bo'lib qoldi.

SPID VIRUSI

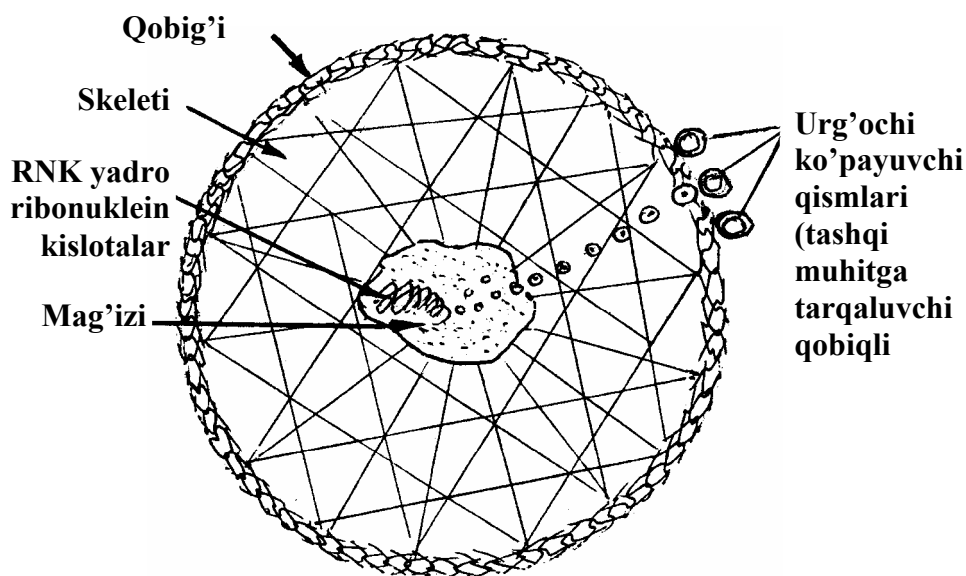
RNK — ribonuklein kislotaning asosiy vazifasi hujayra yashash sharoiti va ko'payishini ta'minlashdan iborat.

DNK — dezoksiribonuklein kislotaning vazifasi esa, irsiy xususiyatlarni saqlash va uni davom ettirishdan iborat.

SPID virusining sog'lom odam organizmiga yuqishining asosiy mexanizmi maxsus VICH virusi qobig'idagi oqsilning organizm immun hujayrasidagi SD4 bilan birikishidan iborat. Bundan tashkari alternativ mexanizmi — o'zida SD4 tutmagan ya'ni miyadagi ayrim hujayralar — astrotsitlar, organizmdagi fibroblastlar, endotelial va epitelial hujayralar hamda bemorlardagi — qon tizimidagi ayrim salbiy holatlar

virusning yuqishi uchun sharoit yaratilishiga olib keladi. VICH - infeksiyaning yuqishining murakkabligi ham shunda.

SPID virusining yashash tarzi, hayot faoliyati va uning mexanizmlari yuqorida qayd etilgandek jarayonlarda kechadi, ya'ni u odam organizmiga kiringach, xujayraga yopishib, so'ngra sekin-asta kirib, yadro apparati va moddalar almashinuvi jarayonlaridan foydalanib ko'payadi. Hujayrani batamom izdan chiqaradi va uning yangi urg'ochi bo'lakchalari (virionlari) xujayrani yorib, tashqi muhitga chiqadi hamda tegishli mos sharoitlarda boshqa odamlarga yuqadi.



24-rasm.. SPID virusi

SPID VIRUSNING HAYOTIY DAVRI

Virusning hayotiy davri 4 bosqichdan iborat:

1. Virion-virus bo'lakchasining xujayraga yopishishi (absorbtsiyalanishi) va ichiga kirishi.
2. Virus RNK sini ajratish, provirus — ikki ipchali dezoksiribonuklein kislota (DNK) sintez qilish va «xo'jayin» xujayrasi genomiga provirusning kirishi.
3. RNKning sintez qilinishi, virus oqsillarini shakllanishi.
4. Yangi virus bo'lakchasini hosil qilish — etishtirish va uni tashqariga chiqarish.

SPID VIRUSNING BOSHQALARGA YUQISHI VA YUQMASLIGI

SPID sindromini keltirib chiqaruvchi viruslar bemor yoki virus tashuvchilardan boshqa sog'lom odamlarga turli xil yo'llar bilan yuqadi. Albatta uning qaysi joyda, qaysi a'zoda yoki suyuqliklarda va qanday quyuuqlikda (kontsentratsiyada) hamda qaysi holatlarda yuqishi mumkinligi turlichadir. Uning tarqalish tezligi va doirasi o'ziga xos ma'lum darajada bog'likligi ilmiy izlanishlar va tajribalar orqali aniqlangan.

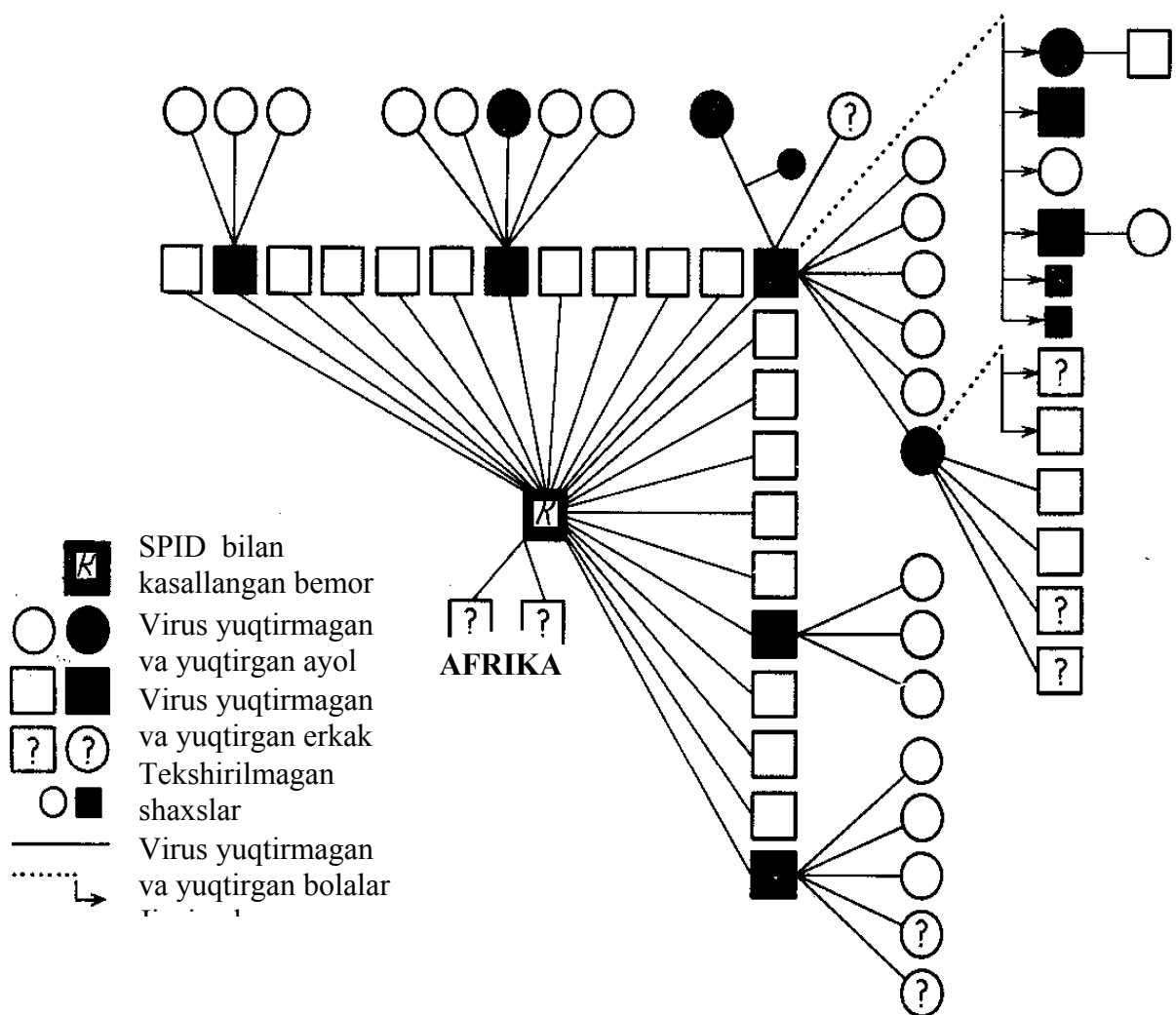
Dunyo bo'yicha aniq va oddiy tarqalish yo'llari birinchi galda jinsiy aloqa qilish (vaginal - qin orqali va anal - to'g'ri ichak orqali), virus tutuvchi qon va qon elementlari, sperma hamda donorlik a'zolari hisoblanadi.

Umuman yuqish yo'llari tartib va xavotirligi jihatdan quydagichadir:

1. Jinsiy aloqa qilish yo'li (vaginal va anal).
2. Zararlangan igna bilan in'ektsiya qilish (narkotik moddani in'ektsiya qilish, igna orqali jarohatlanishlar).
3. Ona-bola birligi (homiladorlikda, tug'ish jarayonida, emizishda).
4. Sperma orqali (jinsiy aloqa, sun'iy urug'lantirish).
5. Qon va qon elementlari orqali.
6. Donorlik a'zolari va to'qimalar orqali: sperma, buyrak, teri, soch, suyak ko'migi, ko'z shox pardasi, yurak qopqalari, pay va boshqalar orqali yuqishi mumkin.
7. Bulardan tashqari, tibbiyot xodimi igna orqali jarohatlanganda o'zida virus tutuvchi qon tomchilari yoki organizm suyuqligidan teri hamda shillik pardaga tushganida yuqishi mumkin.

Quyidagi holatlarda virus yuqmasligi hisobga olingan: 1) odamlarning tasodifan yoki turmushda o'zaro kontaktda bo'lishligi, 2) so'lak orqali (?), 3) chivinlar, 4) bit va o'rin-ko'rpa kanasi orqali, 5) basseyn-hovuz orqali, 6) oshxona anjomlari, 7) idish-tovoqlar, 8) ovqat moddalari, 9) pardozi-andoz buyumlari orqali, 10) shuningdek virus tashuvchi odam bilan bir xonada bo'lgan hollarda ham yuqmasligi aniqlangan.

Demak, SPID virusini o'tkir yuqumli kasalliklarga o'xshash yo'llar bilan yuqadi deyishlikka hozircha asos yo'q.

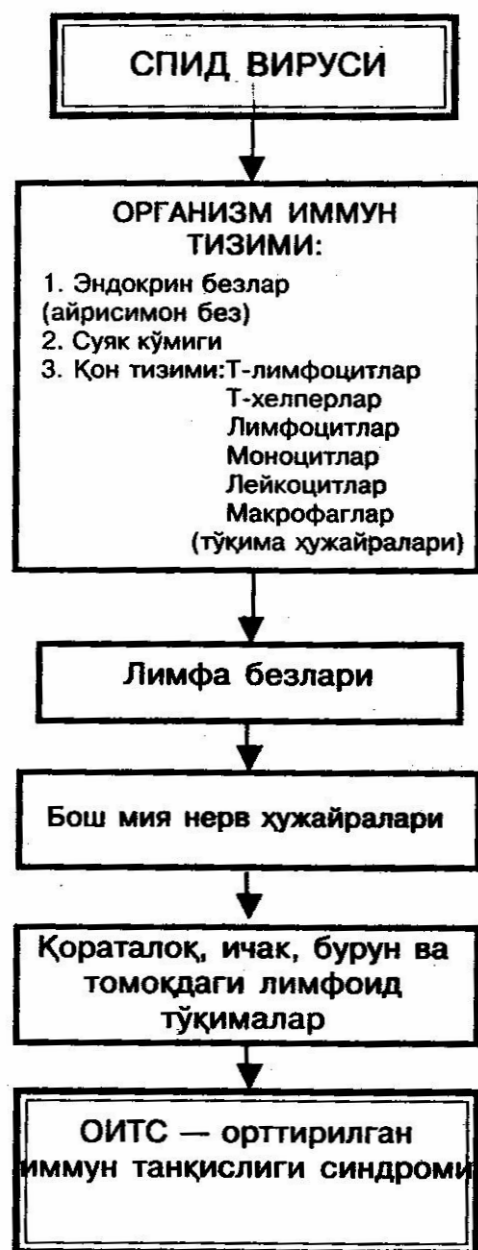


25-rasm. Sobiq SSSRda birinchi bo'lib SPID bilan og'riqan bemordan virusning tarqalishi (epidemik yo'llari zanjiri)



26-rasm. SPID bilan og'riqan bemorning tashqi ko'rinishi

ONA VA BOLA MUAMMOSI



7-sxema. SPID virusining immun tizimiga ta'sirlari (immun tanqisligining kelib chiqishi)

SPID virusining onadan bolaga qanday yo'llar bilan o'tishi yuqorida qayd etilgan. VICH infektsiya bilan tug'ilgan bola, albatta katta g'am-g'ussa keltiradi. Planetamizning birgina Afrika qit'asining o'zida 1993 yilda 700 000 bola VICH infektsiya bilan tug'ildi va ularning ko'pchiligi tezda olamdan ko'z yumdi.

Ma'lumki agarda ona virus tashuvchi bo'lsa, homiladorlik orqali onadan bolaga **SPID** virusi 30-50% hollarda o'tishi mumkinligi qayd etilgan. Shuning uchun ham har bir virus tashuvchi ayol yoki erkak ushbu masalada jiddiy o'ylab ko'rishlari kerak. Shu sababli ayol kishi quyidagilarga rioya qilishi kerak:

1. O'zida virus tashuvchi ayol homiladorlikni oldini olish uchun konsultatsiyada bo'lishi kerak;

2. Yuqori xavf-xatarga ega bo'lgan homilador ayollarni VICH infektsiya uchun tekshirish;

3. Organizmda VICH infektsiya bo'lgan taqdirda homiladorlikni yo'qqa chiqarish;

4. Organizmda VICH infektsiya bo'lgan emizikli ona bolasini emizmasligi lozim.

VICH- infektsiyaning laborator diagnostikasi

Odam organizmida OITS kasalligini keltirib chiqaruvchi virus (VICH) borligini aniqlash uchun hozirgi kunda Respublikamizning barcha viloyat va shaharlarida zamonaviy fan texnika yutuqlaridan samarali foydalanilmoqda. Buning uchun barcha

sharoitlar mavjud. Shuning uchun ham diagnostika maqsadida turli xil usullardan (metodlardan) foydalaniladi. Jumladan:

- Tekshiruv turlari:**
1. Virusni izlab topish va ajratib olish.
 2. Qondagi virus, ya'ni «antigen» borligini aniqlash.
 3. Virusga tegishli «antitela» borligini aniqlash.
 4. Immunologik o'zgarishlar borligini aniqlash.

Tekshirish kerak

bo'lgan suyuqliklar: qon, qon plazmasi, limfa tugunlaridan olingan suyuqlik, jinsiy suyuqlik, so'lak, orqa miya suyuqligi, ko'z yoshi suyuqligi.

Tekshirish lozim

- bo'lgan metodlar:
1. Qonda (suyuqlikda) antitela borligini flyuorostsistent usulida aniqlash metodi.
 2. Molekulyar gibridlanish metodi bilan.
 3. Immunoferment usulida analiz qilish, immunoblastik tekshirish.
 4. Radioimmunopretsipitatsiya usuli bilan.
 5. Flyuorostsirlanadigan antitelani aniqlash va boshqalar.

Ushbu usllar yordamida quyidagilar aniqlanadi:

T-limfotsitlarning miqdori aniqlanadi, T-xelperlar va T-supressorlarning o'zaro nisbatini tekshiriladi, teri ichiga yuborish yo'li bilan allergik reaksiyani aniqlash, blasttransformatsiya usuli, interferonlar borligi va miqdorini aniqlash, immunoglobulinlarning qaysi darajada ekanligini bilishi va boshqalar.

Xulosa. Odam organizmida virus bor-yo'qligini aniqlashda laboratoriya sharoitida yuqori darajada aniqlik bilan tekshiruv ishlarini olib borishlikning ahamiyati nihoyatda katta. Chunki, olingan natijalar asosida kelgusi chora-tadbirlar belgilanadi. Tezda davolash va profilaktika ishlari boshlab yuboriladi. Ushbu ishlarning valeologik ahamiyati shundaki, birinchidan bemorga tegishli tibbiy yordam ko'rsatiladi, va yana eng muhimi boshqalarga yuqtirmaslik-profilaktik masalalar hal qilinadi.

Klinik ko'rsatma va xavfli guruhlarini VICH-infektsiyaga tekshirish

Odamga VICH – virus yuqqanligini aniqlash uchun quyidagi usullardan foydalaniladi va ana shu ko'rsatmalar bo'yicha diagnoz qo'yiladi. Ular quyidagilardan iborat:

Klinik belgilari bo'yicha quyidagi shaxslarni tekshiruvdan o'tkaziladi:

1. Agarda bemordagi mavjud limfatik tugunlarinig bir nechitasi kattalashgan bo'lsa.
2. Uzoq muddat mobaynida bemorning tana harorati ko'tarilgan bo'lsa.
3. Pnevmoniya bilan og'rigan bemor odatdagi davolash usuli yaxshi kor qilmayotgan bo'lsa.
4. Agarda bemordagi ich ketish (diarrea) alomatlari uzoq muddat davom etayotgan, sababi aniqlanmagan va ozib ketayotgan bo'lsa.

5. Aniqlanishi qiyinroq bo'lgan markaziy asab tizimida kasallik hamda bosh miya limfoma kasalligi bilan bemor og'rigan bo'lsa.

6. «Kaposhi sarkomasi» va limfoproliferativ kasalligi bilan og'rigan bemor bo'lsa, tegishli metodlar bilan tekshiriladi.

Xavf-xatarli guruhlarda quyidagi tekshiruvlar o'tkaziladi:

1. Donor qoni, qon plazmasi va organlari tekshiriladi.

2. Agarda shaxs uzoq muddat (1 oy va undan ortiq) xorijda komandirovkada bo'lib qaytgan bo'lsa.

3. Agarda chet el xodimlari uzoq muddatda bo'lish uchun mamlakatimizga ishga kelgan bo'lsa.

4. Bir necha marta qon yoki qon plazmasidan qabul qilgan bo'lsa.

5. Gemofiliya kasalligi bilan og'rigan bemor bo'lsa.

6. Narkomanlar, gomo- va biseksualistlar ham albatta tekshiruvdan o'tadilar.

ENG MUHIM EHTIYOt ChORALARI

VICH infektsiyaga tekshiruv ishlari nihoyatda ehtiyotkorlik, anonim (yashirincha) holda patsient (tekshiriladigan odam) bilan kelishilgip holda olib boriladi. Tekshirish uchun va uni laboratoriyaga yuborishda tasodifan zararlanishi oldini olish uchun quyidagilarga qat'iy rioya qilish shart:

1. Qonni vena tomiridan ehtiyotkorlik bilan olish;

2. Ishlatilgan shprints va ignani ma'lum ajratilgan joyga tashlash;

3. Qonni qopqog'i yaxshi burab berkitiladigan, mahqamlovchi rezinasi bor, germetik yopiladigan idishga olinadi va maxkam yopiladi;

4. Etiketkaga bemorning sonli belgisi va qon olingan vaqti yozib quyiladi;

5. Olingan qon polietilendan bo'lgan xaltachaga solinib, atrofi issiqlik ta'sirida berkitiladi va ustiga laboratoriya uchun nimalarni tekshirish kerakligi haqida yozib qo'yiladi;

6. Laboratoriyaga xavfsiz yo'l bilan yuboriladi.

Eslatib o'tish kerakki, agarda laboratoriya tekshiruv natijasi bo'yicha VICH infektsiya borligi qayd etilsa, bu albatta patsientning kelgusi sog'ligi uchun ruhiy katta jarohat bo'ladi va oilasi yaqin kishilari, atrof tevarakdagilariga nisbatan nihoyatda ehtiyot bo'lish chora-tadbirlarini nazarda tutishga majbur qiladi. Shuningdek, tibbiyot xodimlari va patsientlardan ushbu masalani yaxshi tushunib ish ko'rish va odamiylik talab qilinadi.

SPID KASALLIGINI DAVOLASH MUMKINMI?

Hozirgi kunda OITS (SPID) kasalligini davolash masalasi hamon eng murakkab va og'ir muammolardan bo'lib qolmokda.

Dastlabki davrlardagi OITS bilan og'rigan bemorlarni davolash kasallikning klinik belgilariga qarab antimikrob-antivirus preparatlarni ko'llash, yomon shishlarga (sarkoma Kaposhi) qarshi davolash ishlarini olib borishliklar hamda simptomatik terapiya usullaridan foydalanishlarga qaramay, natijalar ko'ngildagidek bo'lmay, samarasiz bo'lib qolavergan va ko'pchilik hollarda bemorlar 2-4 yillar davomida

hayotdan ko'z yumganlar. Shunga qaramay davolash ishlari jadal ravishda — doimo, quyidagi yo'napishlarda davom ettirilmoqda:

1. Virusning hujayra ichiga joylashishidagi **4 davrga** bosqichga tegishli ekanligi, ya'ni:

a) Hujayradagi SD4 — retseptorlarga yopishishiga (absorbtsiyasiga) qarshi;

b) Hujayra ichiga kirishini izdan chiqarish — A2T, NRA-23, suramin, foskarnet va boshqa preparatlar ta'sirida;

v) virus hayotining rivojlanishiga qarshi;

g) virusdagi oqsil moddalarining sintez qilinishiga qarshi, masalan; interferon va boshqalar yordamida ishlar olib borishlik,

2. Bemorning **immun tizimini tiklash**. Ya'ni T-hujayralar va boshqalarni rag'batlantiruvchi vositalardan foydalanish.

Ushbu maqsadda tajribada («in vitro») hamda hayvonlarda va xohishi bo'lgan odamlarda («in vivo») virusga qarshi yangi preparatlardan foydalanish va izlab topishlar davom etmokda.

Savol: Antiavirus preparatlar bormi?

Javob: Ha, viruslarga qarshi preparatlar bor, masalan:

Suramin. Ushbu preparat virusning xujayraga yopishishini (absorbtsiyasini) va hujayra ichiga kirishini izdan chiqaradi. Ammo immun tizimga ta'sir etmaydi.

Lekin organizmga salbiy tomonlari katta. Bemor ahvolini NRA-23 biroz yaxshilaydi. Kasallikning rivojlanishini susaytiradi. U ham immun tizimga ta'sir etmaydi.

Ribovirin. Yuqoridagilardan farqi virusdagi oqsillar sintezini buzib, moddalar almashinuvi jarayoniga aralashib, antimetabolit ta'sir etadi.

Azidotimidin. Ta'siri ribovaringa o'xshash. Og'izdan ko'llanadi. Zaharliligi kamroq, bemor umrini uzaytiradi. Ammo qonga salbiy ta'sir etib gemogloblin miqdorini kamaytiradi. Narxi qimmat — bir yilda 10000 dollar kerak bo'ladi.

D-penitsillamin, Tsistein va valin aminakislotalarning analogi hisoblanadi. Tajribada va klinikada ta'siri bor.

Boshqa preparatlar. Virusga qarshi boshqa yangi preparatlarning soni hozirgi kunda anchagina, izlanish beto'xtov davom etmoqda. Ammo hozircha barcha urinishlar oxirgi natijani berganicha yo'q.

Bulardan tashqari, Immunomodulyatorlar — immun tizimni rag'batlantiruvchilar mavjud: Buning uchun immunnokomponent xujayralardan foydalaniladi, sintetik (farmakologik) preparatlardan hamda tabiiy (gormonal va boshqa) vositalardan qo'llaniladi. Masalan, **levamizol, izoprinozin, inozipleks, timozin** (timus gormoni), **interleykin-2, interferonlar, imper, tsiklos-porin-A, T-aktivin, mislopid** va boshqalardan foydalaniladi.

Shuningdek, adabiyotlardan ma'lumki, SPID kasalligini davolash uchun butun jahon bo'ylab ko'pgina urinishlar davom etmoqda. Har xil kimyoviy tuzilishlarga ega bo'lgan, SPID virusiga qarshi samarali ta'sirga ega bo'lgan, sintetik vositalar bunyod etilmoqda. Ammo biologik sharoitda - organizmda ularning ta'siri chippakka chiqmoqda.

Immun tizim faoliyatini yaxshilash, qayta tiklash maqsadida turli xil interferonlar, interleykin-2, timus omillari, hatto tsikloserin A-lar ham kutilgan

natijalarni bermadi. Suyak ko'migi xujayralaridan nariga o'tmadi. Ehtimol kelgusida kasallikka, virusga qarshi davo choralari topilib qolar.

Davolash ishlarida eng muhim narsalardan biri boshqa infektsiyani organizmga yaqinlashtirmaslik (profilaktika) va agarda infektsiya tushgan yoki boshqa kasallik paydo bo'lgan taqdirda, zudlik bilan bunday kasallikdan qutilish, iloji boricha batamom undan holi bo'lishlik bo'lib qolmokda. Chunki, immun tizimi izdan chiqqan, kurashish hobiliyati pasayib ketgan organizm oddiy, uncha muhim bo'lmagan sabablarga ko'ra engilishga mahkumdir.

Xulosa qilib aytganda SPID kasalligini davolash masalasi eng og'ir muammolardan bo'lib qolmokda.

SOG'LIQNI SAQLASH XODIMLARINING VAZIFALARI

SPID virusining omma orasida tarqalishini - epidemiologiyasini nazorat qilish barcha Sog'liqni saqlash tizimidagi xodimlarning eng asosiy vazifalaridan hisoblanadi. Shunday ekan ular bu borada yuqori samaraga erishish uchun boshqa soha - tashkilotlar xodimlari bilan birgalikda kompleks ish olib borishlikni ham o'z zimmlariga olishlari kerak. Bunda turli xil jamoat tashkilotlari, maktab, kollej, ilmiy-tekshirish institutlari, universitet jamoalari, o'quvchilari, talabalari ham albatta ushbu xabarlardan voqif bo'lishliklari lozim.

Bajariladigan ishlarni quyidagicha sanab o'tish mumkin:

1. Birinchi o'rinda odamlar orasida tashviqot-targ'ibot ishlarini keng ko'lamda olib borish. Bunda etkaziladigan xabarlar yuqori sifat darajasida, qiziqarli, aniq va ravon bo'lishi kerak.

2. Epidemiyaga qarshi kurashish ishlarini tor doirada - kabinetlarda emas balki, jamoatchilik yig'iladigan joylarda, klublarda, maktablarda, universitetlarda kollejlarda kabilarda olib borishlik kerak.

3. Ma'lumki, o'z xohishi bilan tashviqot-targ'ibot ishlarini olib boruvchi maxsus guruh xodimlarini tashkil qilishlik yanada yaxshiroq samara beradi, masalan narkomanlar va boshqalar orasida.

4. Xalq orasida va Sog'liqni saqlash xodimlari tomonidan narkomanlar jinsiy aloqa ishlari bilan yoki shug'ullanuvchilar VICH infektsiya bor bo'lishi mumkin bo'lgan, ayrim shubhali kishilar haqida tegishli tashkilotlarga xabar berish.

5. Shifokorlar va ushbu ishlar bo'yicha mutasadli kishilar har bir VICH infektsiyasi bor shaxsni maxfiy holda, o'z vaqtida ro'yxatdan o'tkazib, tegishli tashkilotga-markazga xabar qilishlik.

6. Tashviqot-targ'ibot ishlarini olib borishlikda turli xil texnik vositalar, tablitsalar, qo'llanmalar, maqolalar, olib borilayotgan ishlarning samarasi va boshqalar asosida tashkil etish.

7. Bajariladigan ishlar kompleks holda va doimiy ravishda davom etishi.

Va eng muhimi SPID kasalligini oldini olish, unga qarshi samarali ishlarni olib borishlik epidemiologik holatlarni yaxshi bilgan va hisobga olgan holda, barcha o'lka, xududlar, mamlakat miqyosida olib borilmas ekan kutgan, yuqori natijaga erishib bo'lmaydi.

Shunday ekan barchamiz hamma vaqt, har damda, har joyda faollikni qo'ldan bormasligimiz va doimo xushyor bo'lishimiz kerak. Omon bo'linglar Azizlar!

TIBBIY XIZMAT BO'YICHA UMUMIY KO'RSATMALAR

Tibbiyot xodimlari uchun SPID bilan og'rgan bemorlar bilan ishlash borasida eng muhimi o'zaro sir saqlash, maxfiylikdir. Buning uchun quyidagilarga qat'iy rioya qilinishi kerak:

1. Shifokorlikda mustahkam sir saqlash;
2. Laboratoriyada tekshirish, diagnostika va davolash ishlarini anonim, maxfiy holda olib borish;
3. Bemorga, uning oilasiga va yaqin kishilariga nisbatan ruhan ko'tarinkilikka katta e'tibor berish;
4. Infektsiya tarqalishi masalalarini oldini olish (profilaktika) ni yaxshilab tushuntirish;
5. Turli xil masalalar bo'yicha ogohlik (tishni davolashda, ishda, o'qishda, sug'urta masalasi va boshqalarda), xushyorlik va boshqalar.

SPID OQIBATIDA AHLOQ, ODOB VA HUQUQ DOIRASI

SPID virusining hayvonlar organizmida yashamasligi va uning faoliyati hamda ko'payishi uchun faqat odam xujayralari kerakligi fan olamida amerikalik olimlar tomonidan aniqlangan. Ular kalamush, sichqon, mushuk hatto maymunlar qoniga SPID bilan zararlangan odam qonidan yuborganlarida ham, uy va yovvoyi hayvonlar tishlaganida ham, juda ko'p tajribalarda, kasallikning klinik belgilari kuzatilmagan. Demak, SPID bu sotsial kasallik. Shuning uchun u keng ma'noda nafaqat iqtisodiy, siyosiy zarar keltiradi, shuningdek oilaviy, ruhiy, ma'naviy, axloqiy salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradi.

Shunday ekan kasallikni oldini olish, davolash tarqalishini cheklash ishlarida aql-zakovat bilan yashash tarzini yaxshi yo'lga qo'ya bilish eng muhim ahamiyatga ega. Chunki, ushbu kasallikning nomi har qanday kishida o'zgacha salbiy his-tuyg'u uyg'otadi.

Shu sababli psixologik to'siqlarni bartaraf etish kerak bo'ladi. Buning uchun quyidagilarga qat'ian rioya qilish lozim:

1. SPID virusi bilan zararlangan kishi ham, sog'lom odam ham kasallikning yuqishi hamda yuqmaslik yo'llarini yaxshi bilish va uning oldini olish choralarini ko'rishi.
2. Virus tashuvchi, bemor va uning atrofidagi yaqin kishilari tushkunlikka tushmasligi.
3. Oila, yaqin kishilari bilan yaxshi munosabatda bo'lish va hamdardlik ila yashash.
4. Bemorga va infektsiya tashuvchiga iqtisodiy, ayniqsa ma'naviy yordam qo'lini cho'zish.
5. Har qanday sharoitda ham ahloq, odob va o'zaro xurmat ila yashash.

6. Har bir kimsa o'z haq-huquqini yaxshi bilgan holda o'zini va o'zgani ximoya qila bilishi, ma'naviy va madaniy javobgarlikni burch deb bilishi va boshqalar.

OIV (VICH) — INFEKTSIYASINING PROFILAKTIKASI

Profilaktika masalasi juda murakkab va og'ir bo'lib, u psixologik, ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy, madaniy, ma'rifiy va boshqa ko'pgina qiyinchiliklarni o'z ichiga oladi. Lekin, shularga qaramay, VICH infektsiya va OITSning dunyo bo'ylab ko'payshini va tarqapishini oldini oluvchi eng muhim xamda asosiy yo'nalishlarni to'xtovsiz davom ettirish darkor. Masalan:

1. Xorijiy mamlakatlardan uzoq muddatga kelgan shaxslarni VICH-infektsiyaga tekshirish.

2. Chet elda bir oydan ortiq bo'lgan, komandirovkaga borgan shaxslarni VICH-infektsiyaga tekshirish.

3. Ayrim xatarli shaxslar va guruhlarda diagnostik maqsadda VICH-infektsiyaga tekshiruvlar o'tkazish.

4. Tibbiyot xodimlarining VICH-infektsiya bilan zararlanishlar hamda ular orqali tarqalishining oldini olish.

5. Aholiga VICH-infektsiyaning yuqish yo'llarini tushuntirish.

6. VICH-infektsiyaning qanday yo'llar bilan kirmasligini tushuntirish.

7. O'quv yurtlari va muassasalarda ishonch xonalarini tashkil qilish.

8. Seksual sohada yoshlarni tarbiyalash.

9. Tasodifiy jinsiy aloqada bo'lganda extiyot choralariga amal qilishlik. Prezervativdan foydalanish va boshqa eqtiyot choralariga rioya qilish.

10. Giyoxvandlar (bangilar) orasida narkotik moddalarni o'zboshimchalik bilan vena tomirlar orqali qabul qilishning zararli oqibatlarini tushuntirish.

11. Tibbiyot xodimlari igna orqali jaroxatlanganda o'zida VICH-infektsiya (virus) tutuvchi qon tomchilari yoki organizm suyuqligidan, hamda shilliq pardaga tushganda (agarda zararlangan bo'lsa) ham yuqishi mumkinligini ham nazarda tutish.

12. Shpritslardan foydalanganda ularni yaxshilab sterilizatsiya qilish (kamida 45 daqiqa qaynatish shart) yoki eng muhimi, bir martalik (odnorazoviy) shpritslardan foydalanish.

13. Sanitariya va ozodalik ishlariga to'liq rioya qilish.

14. Aseptika-antiseptika va dezikfektsiya ishlarini to'laqonli bajarish. Antiseptik-dezinfektant vositalardan samarali foydalanish.

15. Qon va qon preparatlarini VICH-infektsiya bor-yo'qligini tekshirish.

16. Donorlarda VICH-infektsiya bor-yo'qligini aniqlash.

17. Ona va bola muammosida ehtiyotkorlikning yuqori darajada bo'lishligi, ya'ni homiladorlikda, tug'ish jarayonida, bolani emizish va boshqa holatlarda VICH-infektsiyasi bo'lmasligi.

18. Donorlik a'zolari (organlari) va to'qimalar orqali: sperma, buyrak, teri, soch, suyak ko'migi, ko'z shoxpardasi, yurak qopqalari, pay va boshqalar orqali VICH-infektsiyaning yuqishi mumkinligini doimo nazarda tutish.

19. Muolaja postlarini aloxdtsa aptechkalar bilan ta'minlash.

20. Maxsus (spetsifik) profilaktik-immun tizimga ta'sir etishdagi ilmiy ishlarni (vaktsina va boshqalarni ishlab chiqish) to'xtovsiz rivojlantirish.

21. Va eng muhimi, keng xalq ommasi orasida ma'naviyat, ma'rifat va madaniyat ishlarini samarali targ'ib-tashviq qilish va boshqalar.

Eslatib o'tamizki, ba'zan talabalar-o'quvchilar «SPID va SPID kasalligi bir xil narsami» deb savol berishadi. Javob: VICH-virus – bu kasal keltirib chiqaruvchi nihoyatda mayda mikroorganizm.

SPID – bu kasallik o'ziga xos klinik belgilarga ega. Ammo ular bir-biri bilan chambarchas bog'langan. Virus yuqmasakasallik kelib chiqmaydi. Kasallik esa natijada o'lim bilan tugaydi. Hozircha davosi topilmagan.

XULOSA – HOTIMA

1. Adabiyotlardan ma'lum bo'lishicha Jahon bo'ylab shu kungacha 52 000 000 kishi SPID infeksiyasi va kasalligiga duchor bo'lib, ulardan 20 000 000 nining umri keskin qisqarib dunyodan ko'z yumgan. Shuning uchun ham xulosani Jahon Sog'liqni saqlash (JSS) tashkiloti Bosh direktorining 1986 yildayoq aytgan so'zlaridan boshlashlikni lozim topdik:

"Avvalgi turli xil o'ta xavfli - o'lim xavfi soladigan pandemiyalardan ko'ra nihoyatda xavfli, og'ir, jiddiy pandemiya oldida kurolsiz holda turibmiz. Uni bizlar yaxshi anglamayotibmiz, o'rtoqlar!"

2. Fikrimizcha gap SPID infeksiyasining qachon, qaerda, qanday qilib kelib chiqqanida emas, balki eng muhimi "Asrlar vabosi" bo'lib qolayotgan, insoniyatga katta xavf tug'dirayotgan kasallikka qarshi kurashish, tarqalishining oldini olish va davolashdadir.

3. SPIDga qarshi kurashish masalasida har bir kishi, jamoatchilik, birlashma-tashkilotlar rahbarlari, xodimlari ongida inqilobiy o'zgarishlar keltirib chiqarish eng zarur chora-tadbirlardan bo'lishi shart.

Buning uchun albatta kim bo'lishidan qat'iy nazar, har bir shaxs SPID haqida etarli darajada, ilmiy asoslangan tushuncha va ma'lumotlarga, uning oldini olish chora-tadbirlaridan xabardor bo'lishi lozim.

4. Shuni nazarda tutish kerakki, ushbu "BALOI OFAT"ga baho berishda olimlarning so'roqlari shuni ko'rsatadiki, odamlarning deyarlik yarmi: **"Insonlar xulq-atvori me'yorining pasayganligiga bo'lgan jazolash"** deb javob berishgan. Ha, chindan ham bu achchiq haqiqatdir.

5. GDR, Shvetsariya va shu kabi mamlakatlarda amalda SPID haqidagi ma'lumotlarni har bir shaxs, oila, har bir xonadonda, tashkilotlarda, o'quvchi va talabalar orasida tashviqot-targ'ibot ishlari yaxshi yo'lga qo'yilganligi qayd etiladi. GDRda SPIDdan saqlanish haqidagi Broshyura 350000 nusxada chop etilganligi, o'qituvchi, o'quvchi, talabalar uchun darslik mavjudligi, 9-12 sinflarda o'qitilishi va shuning uchun ham u erda SPID haqidagi ma'lumoti bo'lmagan kishi topilmasligi haqidagi ko'rsatmalar ham bor ekan. Shvetsariyada 1986 yilda har bir oila SPID haqidagi broshyuraga ega bo'lganliklari haqida ham ma'lumotlar mavjud.

6. Ma'lumimgizkim, bizning Respublikamizda ham Davlatimiz tomonidan narkomaniya, chekish va ichkilikbozlik – alkogolizmga qarshi kurashish Davlat

dasturi qatorida SPIDga qarshi kurash dasturining qo'shilishi ham muhim masalalar qatoriga kirdi.

7. Mustaqillik va istiqlol sharofati ila Prezidentimizning xalqimizga, ayniqsa yosh avlodga nihoyatda g'amxo'r ekanliklari tufayli O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi va O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash Vazirligi tomonidan "OITS (SPID) virusi bilan zararlanishning oldini olishning xuquqiy asoslari" haqidagi yuqorida qayd etilgan bir qator qonun, qaror va buyruqlarining ruyobga kelishi insonlar umrining xazon bo'lishining oldini olishda katta ahamiyatga ega bo'lmokda.

8. OITS (SPID)ning kelib chiqishi, VICH-infektsiyaning tarqalishining oldini olish har bir insonning diqqat markazida bo'lishi kerak. Shuningdek, uning jinsiy, parenteral va vertikal yo'llar bilan tarqalishini, hamda giyohvandlar (narkomanlar), gomoseksualistlar, biseksualistlar va betartib jinsiy aloqa qiluvchilar kabi o'ta xavfli guruhlar borligini doimo nazarda tutishlik eng samarali profilaktik chora-tadbirlardan hisoblanadi.

8. Endigi masala hozirgi kunda ayniqsa **SPID** kasalligi haqidagi tushunchalar xalqimiz va yoshlar orasida olib borilayotgan tashviqot-targ'ibot ishlari, qoniqarli, yuksak darajada emasligini tanqidiy nazar bilan tan olgan holda "Barkamol va sog'lom avlodni etishtirish" da jiddiylik, xushyorlik bilan keng doirada, kompleks birgalikda, keng qamrovli ravishda ish olib borishimiz kerak. Shuningdek, bu borada har bir ongli shaxs o'z hissasini ko'shishi va o'zining majburiy burchi deb tushunmog'i lozim.

10. Qat'iy qayd etishimiz kerakki, sanitariya tashviqot-targ'ibot ishlari, "ASR VABOSI" bo'lmish SPIDning oldini olishda eng muhim ish bo'lib qoladi. Ushbu tushunchaga - masalaga e'tibor bermaslik jinoyatdir

Shu bilan birga, Aziz o'quvchi, Siz bilan g'oyibona birga bo'lib, kezi kelganda ayrim Sizga ma'lum yoki noma'lum bo'lgan dil so'zlarimiz hamda fikr-muloxazalarimizni bayon etmoqchimiz. Quyida gap ana shular haqida boradi.

IX QISM

ICHKILIKBOZLIK – ALKOGOLIZMNING ODAM ORGANIZMIGA ZARARLI OQIBATLARI

(Narkomaniyaning 3- guruhi)

Agar odamlar aroq, vino, tamaki va afyun
bilan o'zlarini gang qilmasalar edi,
hayotda qanday baxtli o'zgarishlar bo'lar edi.
L.Tolstoy

MUQADDIMA VA UMUMIY MA'LUMOTLAR

Tabiatdagi barcha mavjudotlar orasida inson eng komil va ulug' zotdir. Shuning uchun ham har bir odam bu yuksak nomga munosib bo'lishi kerak. Shu bilan birga o'z salomatligi, oilasining baxti va mustahkamligi, kelgusida sog'lom va ma'naviy yuksak darajadagi avlodni etishtirish hamda ozod-mustaqil jamiyatning munosib a'zosi bo'lishi uchun kurashishi kerak.

Xalqimizda «xalq sog'lig'i - jamiyat boyligi» deb bekorga aytilmagan. Shuning uchun ham Davlatimiz-hukumatimiz xalq sog'lig'ini saqlash sohasida katta g'amxo'rlik qilmoqda.

Ilmiy ma'lumotlarga ko'ra «gipertoniya (xafaqon)» va «yurak ishemik kasalliklari» bilan og'rikan bemorlarning miokard infarkti xastaligi darajasigacha borishda spirtli ichimliklar iste'mol qilishlik sababchi bo'lib qolmoqda.

Surunkali alkogolli ichimlik ichib, unga muhtalo bo'lib, qizil o'ngachidan qon oqishi natijasida o'lganlarning soni 60%ni tashkil etadi.

Alkogoliklarning ko'pchiligi og'iz bo'shlig'i va qizilo'ngach kasalligiga uchraydi.

Ichkilikbozlarning 90%i gastrit, me'da va 12 barmoq ichak yarasi va me'da osti bezi kasalligi va boshqa a'zolarning kasalligi bilan og'riydi.

Surunkali alkogol iste'mol-qabul qilgan va alkogoliklarning yashash davri, ichmaganlarga nisbatan 10-15 yil qisqa ekanligi ham aniqlangan.

Frantsuz olimi Topdosnoning aniqlashicha baxtsiz hodisalar alkogoliklarda ichmaganlarga nisbatan 35 marta ko'p uchrar ekan.

VOZ ma'lumotlariga ko'ra planetamizda har yili 1500000 kishi hayotdan ko'z yumar ekan.

Alkogol tufayli ishlab chiqarishda, qishloq xo'jaligida ko'plab mayib bo'lishliklar - travmatizm 4,6% uchraydi va ularning 46,4%i o'lim bilan tugaydi. Alkogolizm bolalarning ruhiy jihatidan nogiron bo'lib tug'ilishiga sababchi bo'ladi. Ota-ona yoki ularning birortasi tufayli hozirgi kunda har oltinchi bolaning, ya'ni tug'ilgan chaqaloqlarning ruhiy va jismoniy kamchiliklar bilan dunyoga

kelayotganligining aniqlanganligi sir emas. Bunday bolalar yomon o'qiydi, ayrimlari duduqlik, kechasi bo'lganda peshobini ushlayolmaslik xastaligi va boshqa patologik jarayonlar bilan tug'iladi.

Surunkali alkogolizm xastaligining ko'pchilik qismi 20-22 yoshdagilarga (31,4 %) va 23-26 yoshlarga (40,4%) to'g'ri keladi. Ya'ni ayni novqiron ishlash qobiliyati yuqori bo'lganlarga to'g'ri keladi. Spirtli ichimliklarga duchor bo'lgan yoshlarning aksariyati 10-chi sinf, 8-chi sinfdagilar bo'lgani, hatto to'rtinchi sinfdagi o'quvchilarda ham uchragani juda achinarli holdir. Bunday bo'lishiga asosan oiladagi muhit sabab bo'lgan.

Ichkilikbozlik ayniqsa oilaga, korxonaga, muassasaga va davlatimizga katta zarar keltiradi. Alkogolizm - og'ip oqibatlariga olib keluvchi zararli odat, unga qarshi kurashish barchaning burchidir.

Alkogolizm avloddan-avlodga (naslga) o'tmaydi, kishi aroqxo'r bo'lib tug'ilmaydi. U spirtli ichimliklarni oz-ozdan ichib yurish natijasida paydo bo'ladi. Ichkilikka ruju qo'ygan kishi o'zini-o'zi harob qiladi. Hozirgi kunda me'da-ichaklar, yurak tomir kasalliklari, rak kasalligi va boshqa kasalliklar bilan bir qatorda alkogolizmga qarshi kurashish ishlari ham olib borilayapti.

Ushbu kitobchada salomatlikning ashaddiy dushmani bo'lgan ichkilikbozlik - alkogolizmga qarshi kurashish choralari haqida hikoya qilamiz. Bundan tashqari alkogolizmni kelib chiqish sabablari, spirtli ichimliklarni ichishlikning kishi organizmiga zararli ta'siri, ayniqsa yosh o'smirlar organizmiga hamda naslga yomon ta'sir ko'rsatishi, shuningdek gap ichkilikbozlik oqibatida oilaning buzilishi, mehnat qobiliyatining susayishi, turmush darajasining pasayishi, jismoniy hamda ma'naviy tushkunlikka tushishi, jamaotchilik oldida e'tibordan qolishi va jamiyatimizga dog' tushirishi kabilar haqida boradi.

TARIXDAN BIR SHINGIL

Qadim zamonlarda inson yashash uchun tirikchilik o'tkazarkan, tashnalikni bosish uchun sut va har xil meva sharbatlarini ham ichgan. Bunday ichimliklar issiq joyda yoki oftobda turib qolganidagina achigan, bo'zaga aylangan, shu bilan birga uning ta'mi ham o'zgarib, qandaydir yangi «kayf qildiradigan xususiyat» kasb etgan. Uni iste'mol qilgan kishi g'amini unutgan, shu-shu kishilar kayf qiladigan ichimliklarning yangi xillarini izlab topishga uringanlar.

Ovro'po va Osiyo mamlakatlarida alximiklar kayf qiladigan ichimliklarni topish uchun ba'zan yashirin, ba'zan esa ochiqdan-ochiq minglab tajribalar o'tkazishgan.

Sharqda qiziq afsona bor. Rivoyatlarda aytilishicha bir kimyogar olim kishilarga baxt-saodat keltiradigan kashfiyot yaratmoqchi bo'lgan. U tajriba xonasiga xotini, bola-chaqasini ham kiritmay tajribalar o'tkaza boshlaydi. Ishga berilib ketgan olim ovqatni naridan beri eb, qolgan ovqat, choy va boshqa taomlarni bir idishga yig'avergan. Bir kuni olim xona burchagidagi haligi idishdan achimsiq hid chiqaётganidan juda ajablanadi. Unga qiziqish bilan qaraydi va bu hidning ovqat qoldiqlaridan ajralgan suyuqlikdan chiqayotganini aniqlaydi. Shundan so'ng olim idish ichidagi suyuqlikning xossasini o'rgana boshlaydi va

undan ozgina totib ko'radi. Bu tiniq, rangsiz, taxir mazali, o'ziga xos hidli suyuqlik bo'lib, unda qandaydir yangi his paydo qiladi, charchog'ini yo'qotadi, dili hushnud bo'lib, ko'zlari suzilib, boshi aylanadi. Shunda u insoniyat uchun juda foydali ichimlik topdim, deb ruhlanib ketadi va unga alkogol deb nom beradi. **"Alkogol"** - arabcha so'z bo'lib, hush yoqtiradigan degan ma'noni anglatadi.

Dastlabki paytlarda odamlar ichganda og'zini lovillatadigan, oshqozonga tushgach, qizdiradigan bu ichimlikni **"otash suv"** deb ham ataganlar.

O'shanda olim odamlarga balo, ofat va kulfat keltiradigan zahar topganini hayoliga ham keltirmagan edi.

Olim o'zi topgan ichimlikni ichgan odamlarning odamgarchilikdan chiqayotganini, turli kasalliklarga muhtalo bo'lib, xonavayron bo'layotganini o'z ko'zi bilan ko'rib, juda katta hato qilganini tushunadi. Unga la'natlar o'qib, o'zini-o'zi o'ldiradi.

Taxminan eramizdan 8000 yil ilgari kishilar mevalar, asal va sut boshqalardan 10-20 gradusli spirtli ichimliklar tayyorlash yo'lini bilganlar. Ko'hna Misrda palma daraxtining shirasidan kayf qiluvchi xonaki pivo tayërlaganlar.

Xitoyda ham guruchdan spirtli ichimlik - **"xanshin"** tayyorlashgan. Qadimgi Yunonistonda biya suti – qimizning va tuya suti (qumronning) kayf qilishi haqida ma'lumotlar bo'lgan. Rimliklar uzumdan musallas olish yo'lini bilganlar. Keyinchalik xonaki aroq, (samogon) tayyorlandi.

XVI-XVIII asrga kelib spirtli ichimliklarni ko'plab ishlab chiqarish va ichish Angliya, Germaniya, Shvetsiya va boshqa Ovrupo mamlakatlarida keng tarqaldi.

Akademik I.P.Pavlov **"Vino insoniyatga quvonch keltirishdan ko'ra ko'proq g'am-g'ussa keltiradi, uning kasriga qolib qanchadan-qancha talantli va kuchli odamlar o'lib ketdi va o'lib ketmoqda"**, - deb ichkilikbozlikka qarshi kurashish zarurligini aytib o'tadi.

Ma'lumki, alkogolik spirtli ichimliklarni muntazam ichish natijasida har xil kasalliklarni kelib chiqishi, shaxsning ham jismonan, ham ruhan batamom izdan chiqishi, avlodning nogiron bo'lishi, irsiy kasalliklarni paydo bo'lishi, jinoyatlarga, hatto og'ir jinoyatlarga qo'l urishdek va boshqa bir qator salbiy oqibatlarni kelib chiqishiga qaramay dunyo bo'yicha ayniqsa spirtli ichimliklarni ishlab chiqarish va tayyorlash borgan sari orta bordi. Lekin shunga qaramay ko'pchilik mamlakatlarda spirt va spirtli ichimliklarni ishlab chiqarish asosiy boylik manbai bo'lib qoldi.

Odamlar ichkilikka ruju qo'yaboshladilar. Ayrim kishilar och qoringa hech qanday "gazzak"siz va stakanlab ichib olishganliklari tufayli og'ir mast bo'la boshladilar. Natijada "ichib o'lgan"larning soni orta bordi.

Yana qiziqarli ko'rsatgich, V.I.Pokrovskiy ma'lumotiga (1908-1910) ko'ra qishloq, aholisinig har biriga bir yilda 14,8 litr, shaharliklarga 49,2 litr va yirik markazlarda esa 86,1 litr aroq to'g'ri kelgan.

SAVOL: *Spirtli ichimliklar ichishning salbiy oqibatlari nimalardan iborat?*

JAVOB: Spirtli ichimliklarni ko'plab ichishlik va surunkasiga iste'mol qilishlik turli xil kasalliklarni keltirib chiqaradi, mavjud xastaliklarni og'irlashtiradi, miokard infarktini va insult kabi kasalliklarni, jigar tsirrozi kasalligi

hamda boshqalarni keltirib chiqaradi, oqibatda o'limga olib boradi. Masalan, VOZ ma'lumotiga ko'ra alkogolizmga muhtalo bo'lgan kishilarning soni 1930 yildan 1965 yilgacha bo'lgan davrda 50 martaga oshgan.

Frantsiyada (1972) alkogolizmga muhtalo bo'lganlarning soni har 1000 kishiga 40ta, jigar tsirroزيدan o'lganlarning soni har 100000 aholiga erkaklarda o'rtacha – 50,4 ayollarda - 20,98ni tashkil qilgan. Italiyada esa jigar tsirroزيدan o'lganlarning soni erkaklarda - 39,3, ayollarda esa - 14,9ni tashkil qilgan. Sobiq SSSRda bunday ahvol yanada yomonlashgan.

ALKOGOLNING ORGANIZMGA ZARARLI TA'SIRLARI

Hozirgi kunda alkogolning bir qancha turlari ma'lum bo'lib, ular bir-biridan fizik-ximiyaviy xossalari bilan farq qiladi. Shunga ko'ra, ularning organizmga ko'rsatadigan salbiy ta'siri, uxlatuvchi va narkoz qiluvchi kuchi ham turlichadir.

Etil (vino) spirti, aroq, konyak, pivo, samogon, rom, shampän vinosi, portveyn va boshqa tarkibida etil spirti tutuvchi har qanday ichimliklar alkogolli ichimliklarga kiradi.

Shyni aytib o'tish kerakki, birinchidan alkogolli ichimliklar tayyorlash jarayonida ko'pgina zaharli moddalar hosil bo'ladi. Ularni «**sivush moylari**» (turli kimyoviy birikmalar) deyiladi. Bular ayniqsa samogonda ko'p bo'ladi. **Sivush moylari** vino spirtiga nisbatan 19 marta zaharlidir. Ikkinchidan samogon tarkibida furfurol bo'ladi. U juda zaharli bo'lib, vino spirtiga nisbatan 33 marta zaharli hisoblanadi. Bundan tashqari, samogon tarkibida piridin moddasi bo'lib, u ham organizm uchun nihoyatda zaharlidir. Piridindan ozginasini teri ostiga yuborilsa, organizmni bo'shashtiradi va o'ldiradi. Samogonda yana boshqa zararli moddalardan atsetaldegid, trimetilamin, organik hamda azot achitqilari, oltingugurt va boshqa moddalar bo'ladi. Shuni ham qayd qilish kerak-ki, organik achitqilar (kislotalar) yordamida idish devorlarida metallarning erishidan hosil bo'lgan, organizm uchun zaharli hisoblangan, og'ir metallar (mis, temir, qo'rg'oshin va boshqalar)ning tuzlari, shuningdek metil spirti hosil bo'ladi va bunday alkogolli ichimliklarni ichgan kishilar zaharlanadi, ko'zi butunlay ko'rmi qoladi va u albatta o'lim bilan tugaydi.

Demak, alkogolli ichimliklarda (ayniqsa samogonda) o'tkir zaharli mahsulotlarning aralashmasi bo'lishini doimo esda tutish kerak.

Organizm esa bunday zaharli moddalarga juda ham sezuvchan bo'ladi. Spirt, xloroform va efir kabi moddalar hamma hujayralarga zaharli ta'sir etib, ularning hayot faoliyatini izdan chiqaradi. Teri va shilliq pardalarni ta'sirlantiradi, eg'larni eritadi, suvsizlantiradi. Alkogolli ichimlik ichilganda teridan bug'larning ko'plab ajralishi natijasida kishi sovuq sezadi, titrash-qaltirashlik paydo bo'ladi.

Spirt hujayra va to'qimalarni suvsizlantirib, yog'larni eritib va oqsillarni ivitgani uchun to'qimalar zichlashib qoladi, natijada uning burushtiruvchi ta'siri yuzaga chiqadi, hazm yo'llari organlari shilliq pardalarining alkogol bilan ta'sirlanishi nafasning reflektor yo'l bilan kuchayishiga, tomir urishining

tezlashishiga va qon tomirlarning torayishiga, qon bosimining oshishiga, holsizlanishga sababchi bo'ladi.

Sof spirt protoplazmaga ta'sir etib, uni falajlaydi va o'ldiradi, shu tufayli mikroblarga qarshi ta'sir ko'rsatadi. Spirtning bakteriyalar o'sishini to'xtatish (**bakteriostatik**) va bakteriyalarni o'ldirishlik (**bakteritsid**) ta'siri borligidan u meditsinada **antiseptik** va **dezinfektant** modda sifatida ishlatiladi.

Spirt meditsinada teridagi hamda operatsiya qilinadigan joydagi mikroblarni o'ldirish, ya'ni antiseptik maqsadida hamda xirurgik asboblarni dezinfektsiya qilish uchun ishlatiladi.

Spirt to'qimalarga suvdan ham yaxshi shimiladi. Birinchi bor me'da shilliq pardasidan qonga so'rilib, organizmga tez tarqaladi.

Ichilgan spirtning 20%ga yaqini me'dada, qolgan qismi ingichka ichak vorsinkalari (ichak shilliq qavati ustini qoplagan tukchalar-so'rg'ichlar) orqali qonga so'riladi. Spirtning yana bir xususiyati, suvda yomon eriydigan zaharli moddalarni o'zida yaxshi eritadi va bu moddalarning me'da-ichak tizimidan qonga yaxshi so'rilishi tufayli organizmni zaharlanishini tezlashtiradi.

Spirt tez bug'lanuvchi, uchuvchan modda bo'lgani uchun ochiq idishlarda qoldirilsa tezda havoga uchib ketadi. Gazsimon holatda bu organizmga nafas yo'llari orqali kiradi. Shuning uchun spirt aralashgan havodan nafas olish zararlidir. Alkogolning organizmga kirishi uning havodagi kontsentratsiyasi (quyuqligi)ga va nafas olishning davomiyligiga bog'liq. Bu esa alkogoldan **havo orqali** zaharlanish mumkinligini hamda alkogoldan zaharlangan odam uchun toza havoning zarurligini ko'rsatadi.

Kontsentratsiyasi kuchli bo'lgan yoki ko'p miqdorda ichilgan alkogol shilliq pardalarni kuchli ta'sirlantiradi va yallig'lantiradi. Natijada achishish, og'riq, qusish, hazmning buzilishi vujudga keladi. 4-7 gradusli spirti bor ichimliklar ichilganda me'da shirasi ko'payadi. 40 gradus va undan ortiq kontsentratsiyadagi alkogol ichilganda u me'da – ichak devorlarini ta'sirlantirib, reflektor yo'l bilan avval oshqozon shirasi miqdorini ko'paytiradi, so'ngra uzoq muddatga (bir necha kun davomida) shira ajralishini kamaytira boradi. Natijada hazm qilish sekinlasha boradi, kerakli oziq moddalarning organizmga so'rilishi buziladi. Oshqozon shilliq pardasini yallig'lanishi «gastrit» hamda «enterit» va «kolit» kabi kasalliklarni paydo bo'lishiga sababchi bo'ladi.

Gastrit, enterit, kolit kasalliklari o'tkir yoki surunkali holda kechishi yoki qo'shib ketishi ham mumkin. Bu hodisa o'tkir yoki surunkali «gastroenterokolit» deb ataladi. Bemor vaqtida vrachga bormay davolanish o'rniga qayta-qayta otib yuraversa yallig'lanishi zo'rayib, me'da va **o'n ikki barmoq ichak yarasi** paydo bo'lib, dori-darmon, parhez bilan davolanishni talab etadi. Dori-darmon naf bermasa me'da va o'n ikki barmoq ichakning yara qismi xirurgik yo'l bilan olib tashlanadi. Davolanmay ichishni davom ettiraversa «**rak**»ka aylanadi.

Ichilgan alkogol avval nerv-asab tizimiga ta'sir qiladi. Natijada bosh miya, orqa miya, uzunchoq, miyaga, ayniqsa gavda muvozanatini boshqaruvchi miyachaga talaygina zarar etadi.

Spirt birinchi galda bosh **miya po'stlog'ining** funktsional holatiga ta'sir ko'rsatadi. Olimlarning eng yangi uslubi bilan aniqlashlaricha bir marta

ichilganda alkogolning ta'siri kishining miyasida va boshqa joylarda 15-30 kungacha saqlanar ekan. Shundan ma'lum bo'ladiki bir oyda ikki marta spirt ichimligi ichgan kishining bosh miya hujayra va to'qimalari alkogol ta'sirida doimo zararlanar ekan. Shifokor olimlarning ma'lumotlariga ko'ra shofyorlarning yo'lga chiqish oldidan muntazam ravishda meditsina ko'rigidan o'tkazganda ichilgan alkogolning organizmga bir necha kungacha ta'sir qilishi aniqlangan. Ularda yurak urishining tezlashganligi, qon bosimining oshganligi, engil titrash, reflektor faoliyatning yuqoriligi, badanda (hujayra va to'qimalarda) suv yig'ilganligini (qovoq soliqliklari va boshqalar), diqqat turg'unligi va ruhiy-psixik harakat reaksiyasining buzilganligi kuzatiladi. Ulardan tashqari shofyorlarning mashina boshqarish qobiliyati ancha pasaygan. Ikki yil olib borilgan tekshiruv natijasida 55,9 % shofyorlarning organizmida uchragan alkogolning ta'siri borligi aniqlangan va ular boshqa ishga o'tkazilgan. Bu yo'lda yuz beradigan falokatlarining oldini olishda o'z samarasini bergan.

Ba'zi olimlar aroq organizmga ikkinchi kuni ham yaxshigina ta'sir qiladi deyishadi. Haqiqatdan ham, ichkilik ichgan kunini ertasiga kishining ahvolini, mehnatga qobiliyatini va bir qancha holatlarini hisobga olinsa bu gapning to'g'riligi o'z-o'zidan ayon bo'ladi. Alkogolli ichimliklardan tez-tez ichib turilganda jigar, tomoq, buyraklar, o'pka, miya, oshqozon, ichak, yurak ishiga katta zarar etadi, hayot uchun havo, kislorod juda zarur bo'lganligidan ularsiz hayot bo'lmaydi. Yuqori nafas yo'llari (burun, tomoq, bronxlar)dan o'tgan kislorod o'pkaga boradi. So'ngra o'pka pufakchalaridan kapilyarlar devori orqali qonga o'tadi. Organizmdan esa o'pka orqali keraksiz gazlar tashqi muhitga chiqarilib yuboriladi. Sog'lom kishi ozgina miqdorda ichkilik ichganda nafas olish oldiniga tezlashib, keyin susayadi, kislorod almashinuvi buziladi. Ko'p miqdorda spirtli ichimlik ichilganda nafas olish susaya borib, nafas markazi falajlanishi va nafas olish to'xtashi mumkin. Alkogol ayniqsa o'pkadagi gaz almashinuvida asosiy vazifani bajaruvchi eng mayda pufakchalar - «alveolalar» faoliyatini izdan chiqaradi. Ichkilikbozlikning yomon oqibatlaridan yana biri duch kelgan erda yotib qolib o'pkani, buyraklarni shamollatib qo'yishdir. Organizmning turli keraksiz zaharli moddalardan tozalab turuvchi buyrak faoliyati buzilsa unda kasallik ko'pincha o'lim bilan tugaydi.

ALKOGOLDAN O'TKIR ZAHARLANISH

Alkogol iste'mol qilinganda undan o'tkir zaharlanish mumkin. Bunda zaharlanishning uch darajasi tafovut etiladi.

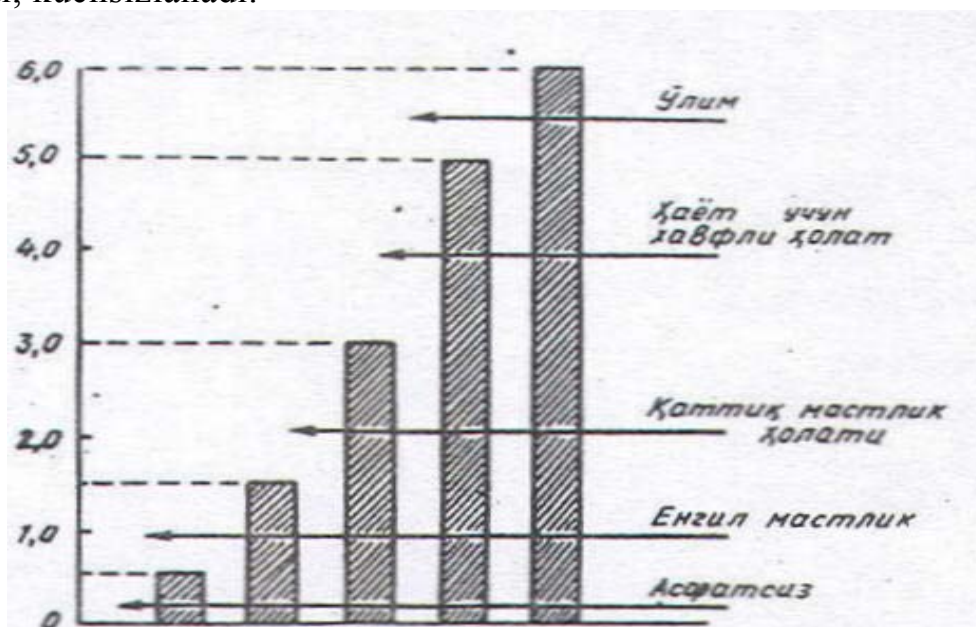
Birinchi darajasi - bunda qo'zg'alish, eyforiya, o'zini-o'zi bardam tutish, vahima va qo'rquv alomatlari kamayadi, harakat pasayadi. Rangi-ro'yi qizarishi yoki biroz oqarishi mumkin. Yurak urish ritmi oshadi, ishtahasi yaxshilanadi, yaxshi narsalarni va'da qiladigan, sergap, o'zini tetik sezaigan, maqtanchoq, shoshqaloq va o'ylamasdan gapiradigan, serharakat bo'lib qoladi.

Ayrim hollarda eyforiya zaharxandalikka aylanadi, agressiv-tajovuzkor, yig'loqi, boshqalarni yomon ko'radigan, o'zgalar unga go'yo dushmanlik qilmoqchi bo'ladiganga o'xshaydi, uning nazarida.

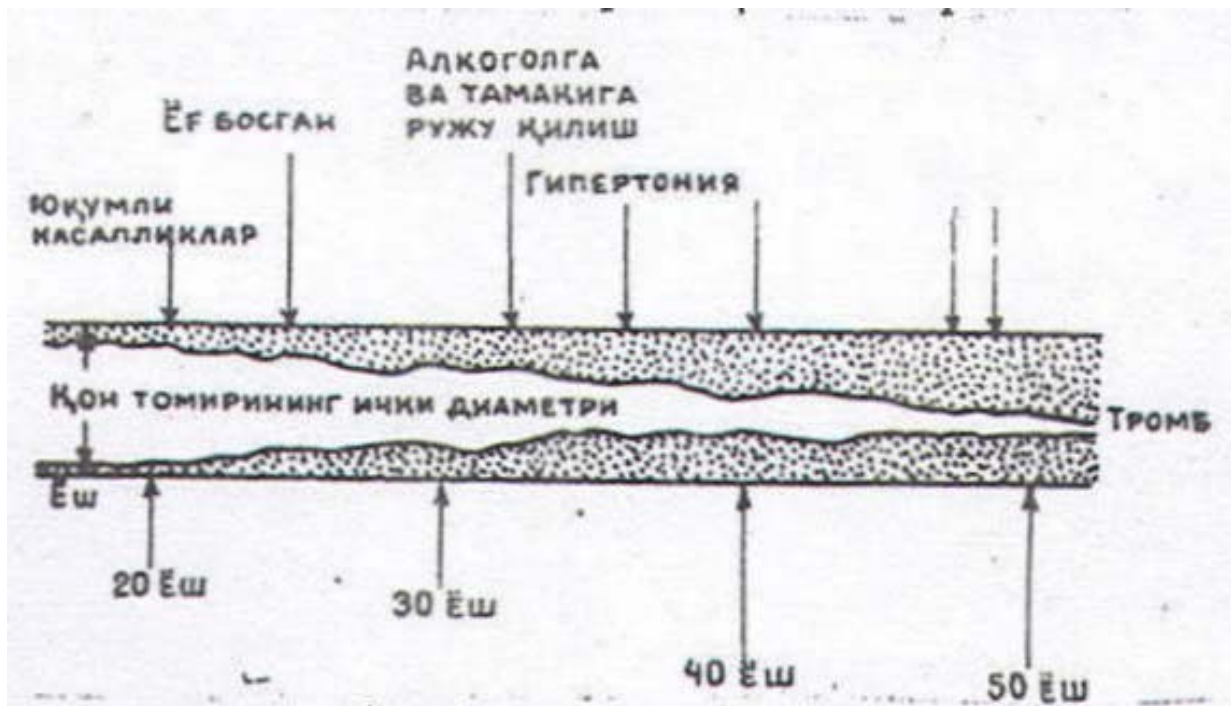
Bunday o'zgarishlarni paydo bo'lishining sababi alkohol ta'sirida bosh miya po'stloq qismidagi tormozlanish jarayonining izdan chiqishi va po'stloq osti markazlari o'zaro bog'lanishining buzilishi hisobiga ro'yobga chiqadi.

Ikkinchi darajasi - bunda markaziy asab tizimining yuqori qismlarida tormozlanish jarayonlari kuchayadi. Natijada umumiy bo'shashlik aqliy faoliyatining susayishi, harakatda, yurishda noaniqlik, gapi-gapiga qovushmaydigan tartibsiz va tutruqsiz gaplarni o'zidan-o'zi gapiradigan holatga tushib qoladi. Beodoblarcha so'kinadigan, uyatsiz harakatlar, kurakda turmaydigan xatti-harakatlar ba'zi sharmandagarchiliklar kuzatiladi. Bunday holatga tushishning sababi miyacha faoliyatining buzilishi miya po'stlog'i faoliyatining chukurroq tormozlanishidan kelib chiqadi.

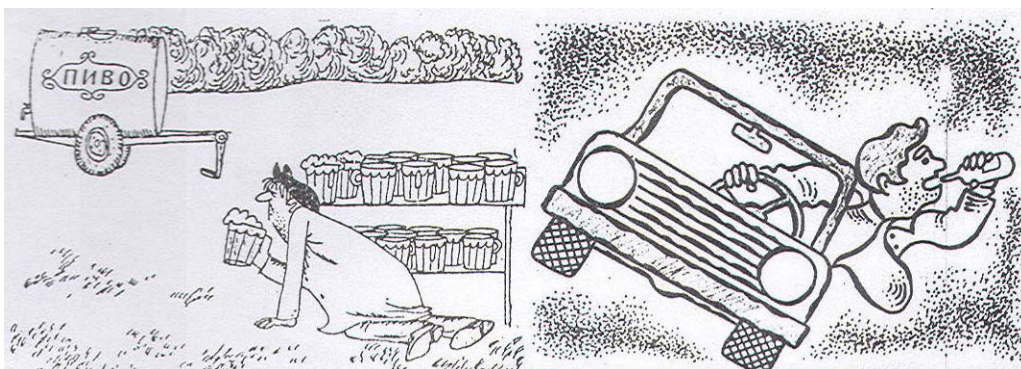
Uchinchi darajasi - bunda ahvol ancha og'irlashadi. Chuqur aqliy buzilishlik, hatto koma holatiga tushib qolishi mumkin va oldin ko'rinishi qizarsa, so'ngra rangi-ro'yi oqarib ketadi. Ko'z qorachig'i keskin kichrayadi, tana harorati pasayadi, nafas susayadi, ba'zan to'xtab-to'xtab davom etadi. Pul'si tezlashadi, kuchsizlanadi.



27-rasm



28-rasm



29-rasm



30-rasm



31-rasm



32-rasm. Ichkilikbozlikning – alkogolizmning oqibatlari

Muskullarning tarangligi pasayadi. Ètgan joyini ho'l qilib qo'yishi va ifloslantirishi mumkin. Qusish paydo bo'ladi va ba'zan bunda ovqat moddasi nafas yo'lini to'sib qo'yishi va natijada o'lim sodir bo'lishi mumkin. Organizmning ayrim tizimlari va a'zolarining faoliyati buzila boshlashi mumkin. Titrash paydo bo'ladi.

Agarda zaharlanish uzoq davom etsa qonda zaharli moddalarning to'planishi, tez charchashlik, jizzakiliklar paydo bo'ladi. Og'ir zaharlanganda hech narsani eslamasligi mumkin. Zaharlanish 8-20 kun davom etishi mumkin. Bunda uyquning buzilishi, muvozanatning buzilishi, zaharlanish alomatlarining belgilari davom etishi mumkin. Shuning uchun bunday bemorlarni tezda klinikaga yotqizib, organizmni zaharlanishlardan va boshqa simptomatik davochora tadbirlari bajariladi.

Shuningdek zaharlanishni atipik shakli ham kuzatilishi mumkin. Bunday bemorlarda epileptik titrash, aql-zakovatning keskin o'zgarishi, nojo'ya harakatlar, ruhiyatni va aqlni keskin o'zgarishi, baqirish, jaholatlik, ahloq-odobda izdan chiqishlik, so'kag'onlilik, qo'pollik, engiltaklik kabi holatlar ko'zga tashlana boradi.

SURUNKALI ICHKILIKBOZLIK VA ALKOGOLIZM NIMA?

SAVOL: Surunkali ichkilikbozlik nima?

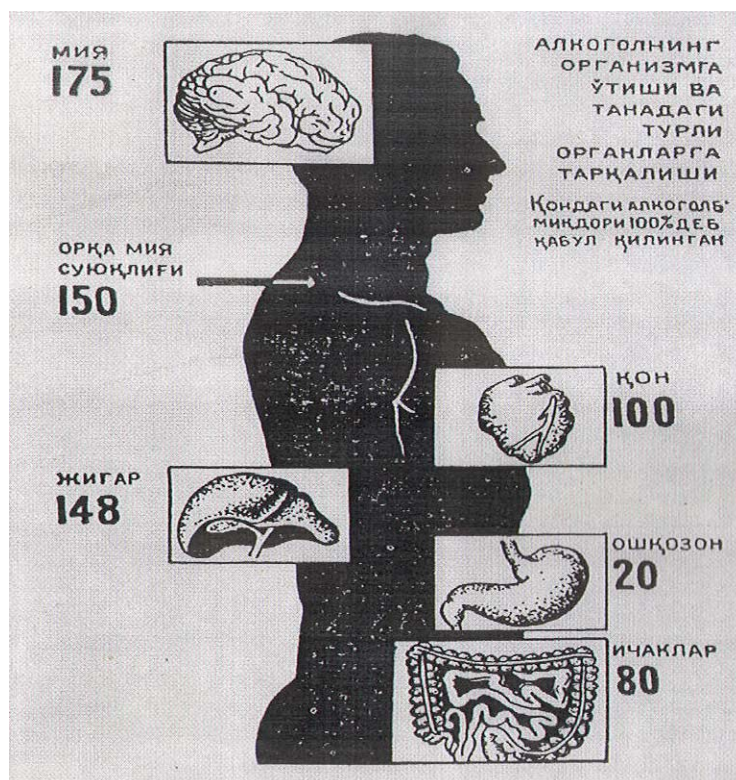
JAVOB: Surunkali ichkilikbozlik deganda kishi haftasiga bir necha marta yoki kunda ichishga ruju qilsa unday kishini ichkilikboz deyiladi va u agarda davom-etaversa surunkali ichish deyiladi.

SAVOL: Alkogolizm deganda nimani tushunish kerak?

JAVOB: Alkogolizm - bu alkogol yoki alkogolli ichimliklardan doimo ichishga o'rgangan va usiz turaolmaydigan bo'lib qolgan, hamma vaqt dardi fikri alkogolli ichimliklardan ichishdan iborat hayot tarziga muhtalo bo'lgan, jismonan va ruhan odamgarchilikdan chiqqan kishining turmush tarzi tushiniladi. Bundan qutilish ancha mushkullashgan, og'ir, yaramas dard-xastalik hisoblanadi. Bunday bemorlar narkologik markazda va psixiatrik kasalxonalarda davolanadi.

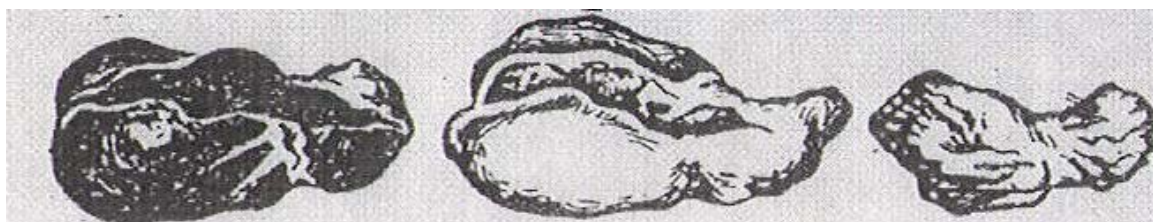
SAVOL: Xumorilik nima?

JAVOB: Xumorilik ichkilikni muntazam ichadigan kishilarda bo'ladigan, nohush belgilardan hisoblanadi. Bunday holat ichish, chekish, narkotik va psixotrop moddalarni qabul qilmay qo'ysa yoki yo'qligidan iste'mol qilishlik to'xtatilsa paydo bo'ladi. Uni «Xumorilik belgisi» (**Abstsinent sindrom**) deyiladi. Belgisi - ichgan kishida ertasi kuni ushbu belgilar yuzaga keladi: umumiy loxaslik kuzatiladi, azoyi badani zir qaqshaydi, boshi og'riydi, boshi aylanadi, betoqat bo'ladi, ko'ngli aynib, qusadi. Uyquga to'ymaydi. Hadiksiraydigan bo'lib qoladi. Qo'rqqoq bo'ladi. Ko'ziga har xil narsalar ko'rinadi (gallyutsinatsiya holati)...



33-rasm.

Qon tanadagi hujayra va to'qimalarni kislorod bilan ta'minlaydi, hujayralardagi ishlatilgan va zararli moddalar esa, aksincha, qonga o'tadi. Keyinchalik qon o'pka, jigar va boshqa organlardan o'tganida bu moddalar tashqariga chiqarib yuboriladi. Alkogol organizmda to'planib, mazkur moddalarning almashinuvini buzadi.



34-rasm

Alkagol jigarni ishdan chiqaradi:

a- sog'lom kishining jigari; b-alkogolikni yog' bosib, o'zgarib ketgan jigari; v- jigar tsirrozi- alkogollikni mujmaygan jigar jigari tuzatib bo'lmaydigan darajada o'zgargan.

Alaxlaydi, qo'llari qaltiraydi, bir narsani yuqotganday qidiradi, topolmaydi, chunki o'zi bilmaydi. Tez-tez fikriga aroq keladi, qidiradi, bo'lsa ichadi, bo'lmasa qanday bo'lmasin, hatto o'g'rilik va qabix ishlardan ham tortinmaydi, spirtli ichimliklardan qanday bo'lmasin topib ichadi. So'ngra biroz

o'ziga keladi. Ichkilikboz va algokoliklarda "xumorilik" doimiy belgi hisoblanadi.

SAVOL: Alkogolizmni paydo bo'lishi va belgilari nimadan iborat?

JAVOB: Spirtli ichimliklarni ko'p va muttasil ichish oqibatida surunkali ichkilikbozlik - alkogolizm paydo bo'ladi. Uning quyidagi 4 ta bosqichi - davri tafovut etiladi.

Birinchi bosqich - boshlang'ich yoki nevrostenik bosqichida odam alkogolli ichimliklarga mayl qo'yadi va cag'alra mast bo'lib qoladi.

Ichkilik miqdorini borgan sari oshirib boradi - u endi ko'proq ichadigan bo'lib qoladi. Keyinchalik uning tinka-madori quriydigan, serzarda, emotsional (xayajon) beqaror, yomon uxlaydigan, vaqtidan erta yyg'onib ketadigan va ishga yaroqsiz bo'lib odamiylik qiyofasi salbiy tomonga o'zgara boradi. Spirtli ichimliklar ichishda o'zini boshqarolmaydi - nazorat yo'qoladi.

Ikkinchi bosqich - ya'ni narkoman bo'lib qolishdir. O'rtacha yoki ruju qilish odam bu bosqichda alkogolli ichimliklarga ruju qilib, qancha ichayotganini bilmaydigan bo'lib qoladi. Vaqt o'tishi bilan ruhiy holati izdan chiqa boradi, ichki a'zolari va nerv tizimi shikast topadi. Birinchi bosqichdagi qayd etilgan belgilardan ayrimlari hamon davom etaveradi. Bu davrda jismonan alkogolga intilish "xumorilik sindromlarining" paydo bo'lishi. Endi organizmning zaharlanishi unga intilishga majbur qiladi. Alkogolga "ochlik" hissiyoti tug'iladi. Organizmning ko'pchilik tizimida, a'zolar faoliyatining birin-ketin izdan chiqa boshlashi kuzatiladi. Ertalabdan ahvoli yomonlashadi, terlaydi, boshi og'riydi, umumiy bo'shashishlik, qusish, ich ketish, qo'llarining titrashi, badanining qaqshab og'rishi, pulsining notekis o'zgarishi kabilar bilan kechadi. Buni yo'qotish uchun u qatiq (kefir), pomidor soki, tuzlangan bodring, vanna yoki dush qabul qilish bilan tarqatishga harakat qiladi. Ammo bular uzoqqa bormaydi va u yana alkogol ichish bilan o'zini asrashga harakat qiladi.

Uchinchi bosqich - og'ir, uchchiga chiqqan yoki entsefalopatik bosqich, ya'ni u ruhan va jismonan insongarchilikdan chiqqan davr. Odam bu bosqichda o'zini to'xtatolmaydigan nazoratni yo'qotgan holga tushib, ketma-ket surunkasiga ichaboshlaydi. Endi ichkilikni ko'taraolmaydigan bo'lib qoladi. Oxiri nerv faoliyatida buzilishlar yuzaga keladi. Ichki a'zolari va nerv tizimi turli xil dardlarga chalinadi. Aksariyat hollarda, "ALKOGOL PSIXOZI" ro'y beradi. Gallyutsinatsiya (yo'q narsaning bor bo'lib ko'rinishi), qo'rqish, alaxlash yuzaga keladi. Muttasil hadiksiraydigan, tashvishlanadigan, nohaq rashklanadigan bo'lib qoladi. Dahshatli tushlar ko'radi. Talvasaga tushadi, barmoqlarining titrashi kuchaya boradi. Dahshatli gallyutsinatsiya va eshitishlar paydo bo'lib, unga azob bera boshlaydi, buni "OQ ALAHLASH" deyiladi. Ko'p terlaydigan, titrashi davom etadigan bo'lib qoladi. Jinsiy jihatdan mijozi susayib ketadi (impotentsiya), quvvatsizlanadi, aqliy va jismoniy ojiz bo'lib qoladi. Uning tashqi ko'rinishini ko'rgan har qanday odam undan yiroqlashishga harakat qiladi. Shuningdek ichkilikka muhtalo bo'lish alkogol ta'siriga chidamlilikning pasayishi, natijasida organizmda og'ir nerv-psixik buzilishlar yana xarakterli tomoni o'z-o'zini tanqid qila bilmaslik tufayli ichimlikka muttasil berilib ketadi. Piyanistalikka xos, xususiyatni arab ma'rifatchisi Al-FARADJI chiroyli qilib,

shunday ta'riflaydi: "Vino, aroq ichgan kishi to'rtta xususiyatga ega bo'ladi: boshlang'ich davrda **tustovuq** kabi tovlanadi – gerdayib, maqtonchoqlik va viqor bilan asta-sekin qadam tashlaydi yoki o'ltirgan bo'lsa atrof tevarakka alanglaydi. So'ngra **maymun sifat** harakatlar bilan, barcha bilan hazillashib o'ynashadi, ashula aytadi yoki yig'laydi «men etimmanmi...» deydi. Uchinchi davrda u o'zini **sherdek bilib**, maqtonchoqlik bilan gerdayib, o'z kuchiga yuqori baho beradi va oxirgi to'rtinchi bosqichda u **cho'chqaga aylanadi** – o'zini bilmay balchiqda yotib qoladi». Ajoyib o'xshatish, shunday emasmi?!

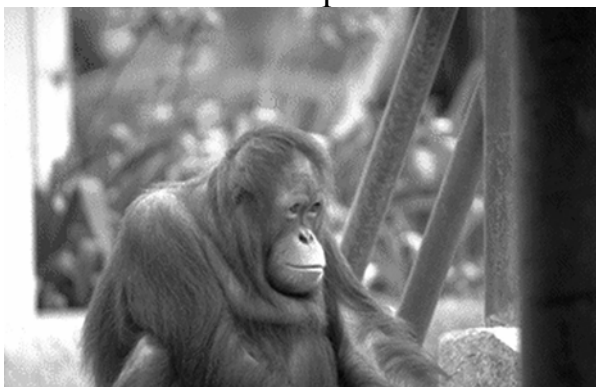
To'rtinchi bosqich - yuqorida qayd etilgan barcha belgilar chuqurlashadi. Ozgina miqdorda alkogolli ichimlik ichsa ham unga juda yomon, salbiy ta'sir etadi, biroz ko'proq ichsa ahvoli og'irlashadi va ichimlikning miqdori biroz oshsa ham kuchli-yomon ta'sir etadi. Miyasiga qon quyiladi (insult). Hushidan ketadi, umumiy narkoz holatiga tushib, nafas markazining falaji tufayli dunyodan ko'z yumadi.

Endigi har bir alkogol iste'mol qilishlikdan so'nggi to'xtatish vaqtida yuqorida qayd etilgan "xumorilik sindrom"larining barcha belgilari kuzatiladi va borgan sari og'irlashadi, psixoz holatlari paydo bo'ladi va u 10-12 soatlar davom etadi. O'zicha o'tib ketishi mumkin. Alkogolizmning vaqti o'tgach zo'riqqan shakllari 7 kunlar davom etadi. Ichkilik ichish davom etaveradi, insoniylik xususiyatlari yo'qolaboradi, yanada jismonan va ruhan izdan chiqa boshlaydi, turli og'ir turdagi gallyutsinatsiyalar paydo bo'ladi, oxiri o'zini-o'zi o'ldirishga urinishlar kuzatiladi. Alkogolikning umri qisqara boradi. Biror sabab bilan hayotdan erta ko'z yumadi.

Ilmiy ma'lumotlarga ko'ra ichkilikbozlik oqibatida bo'ladigan o'lim, yurak-tomirlar xastaliklari va rak kasalligidan keyin, alkogolizm uchinchi o'rinni egallaydi.



1-bosqich



2-bosqich



3-bosqich



1-bosqich

35-rasm. Alkogol iste'mol qilgandan keyin kuzatiladigan jismoniy va ruxiy o'zgarishlar

ALKOGOLIZMNING BOR-YO'QLIGINI BILISH UCHUN MA'LUMOTLAR

Tekshiriladigan shaxsda alkogolizm belgilari bor-yo'qligini bilish uchun quyidagi savollar berilganda, ularni birontasiga "ha" deb javob bersa, demak alkogolizm bor degan xulosaga kelinadi.

Masalan: 1. Siz qachonlardir iste'mol qilinadigan alkogol miqdorini kamaytirdingizmi yoki o'zgartirdingizmi?

2. Agarda odamlar Sizning jig'ingizga tegib ichkilikboz ekanligingizni tanqid qilishsa, jahlingiz chiqadimi?

3. Ichkilikboz ekanligingizni bilib, o'zingizni aybdor hisoblaysizmi?

4. Xumordan "chiqish"ni ko'zlab ertalab alkogol ichganmisiz?

«ABSTINENT SINDROM» NIMA?

Quyidagi belgilari aniqlangan: titrash, ishtahani yo'qligi (anoreksiya), ko'ngil aynishi, uyqusizlik, xavotirlanish, jizzakilik, taxikardiya, biroz arterial bosimning oshishi, galyutsinatsiya, tutqanoqlik belgilari. Sodir bo'lish vaqti, eng yaqin alkogol ichishni to'xtatilgach 6-8 soatlarda; eng so'ngisi 5-7 kun o'tgach yuzaga chiqadi.

Davolash: Tinchlantirish uchun benzodiazepinlardan foydalaniladi ya'ni ushbu sxema bo'yicha beriladi: diazepam 10-20mg miqdorida yoki oksazepam (jigar xasta bo'lsa) 30-60mg miqdorida tinchlanguncha har ikki soatda beriladi, bunda uxlash darajasigacha bormasligi kerak. Bemor tinchroq holatda bo'lsa xar olti soatda beriladi. Dozani tanlash odamlarning individual holatiga bog'liq; bunda dozani 20 % (kuniga) tushirish mumkin. Shuningdek, tinchlantiruvchi holat bo'lishi kerak, 3-kun mobaynida har kuni 1 martadan ko'k tomirga yoki mushaklar orasiga 100 mg miqdorda tiamin bromid yuborishlik kerak bo'ladi. Davolanish **albatta shifokor** maslahati va kuzatishi yordamida bo'lishi kerak.

"Oq alahlash" belgilari: arterial qon bosimining oshib ketishi, taxikardiya, isitma chiqishi, gallyutsinatsiya, iztirob chekish, aqlning susayishi, urushqoqlik, tutqanoq tutushi va boshqa belgilar.

Ushbu holat xumorilikda boshlanishidan 24-72 soatlarda kelib chiqadi.

Davolash: Bemorni jadallik bilan davolash xonasida saqlab, kuzatib boriladi va uning chiqib ketmasligi choralari ko'riladi. Ko'k tomiriga tegishli dori darmonlardan - benzodiazepinlardan, keragicha isitmani tushiruvchi dorilardan; diazepamdan 5-10 mg, agarda jigar nosog' bo'lsa lorazepamdan 1-2 mg, so'ngra har 15-20 daqiqa mobaynida ko'k tomiriga sekinlik bilan, ahvol bir me'yorda bo'lguniga qadar preparatdan yuboriladi. Agar lozim topilsa har ikki soatda yana keragicha yuborish mumkin.

AGARDA BEMOR O'TA HAVFLI BO'LSA: bunday holatda albatta uni qo'riqlab turuvchi shaxs bo'lishi kerak va jig'iga tegmaslik lozim. Dorilardan

bemorning mushaklari orasiga yoki og'izdan 5 mg miqdorida galoperidol yuborish, 1-2 mg miqdorda keragicha lorazepam berish kerak bo'ladi. Agarda bemor o'ta qo'zg'algan holatda bo'lsa, uni chiqib ketmasligi uchun barcha choralarni ko'rish lozim.

Tutqanoq belgilari: Agar lokal-kichik-kichik tutqanoq belgisi bo'lsa uning kelib chiqish sababini aniqlash lozim. Katta tutqanoq tutsa, u ketma-ket 2-6 marta qaytarilishi mumkin.

Tutqanoqning paydo bo'lishi xumorilik holatidan keyingi 12-48 soatlarga to'g'ri keladi. Agarda bundan anchagina keyinroq tutqanoq tutsa, u holda uning sabablarini bilishga to'g'ri keladi.

Diagnozni aniqlash uchun tutqanoqning kelib chiqish sabablarini va uni boshqa xastaliklarda paydo bo'ladigan tirishishlar bilan solishtirib ko'rish kerak. Masalan, shikastlanishlik, metabolik omillar va boshqalari bilan. Shuningdek **gipomagnemiya** va yuqumli kasalliklar bilan solishtirish lozim.

Davolash: Bunda eng yaxshisi benzodiazepen preparatlardan qo'llash hamda yiqilish va shikastlanishlardan saqlash kerak.

"VERNIKA ENTSEFALOPATIYASI"

Kasallikning belgilari: ataksiya - gandiraklash, nistagim - ko'z soqqalarining ritmik harakati, oftalmoplegiya - ko'z muskullari nervlarining falajlanishi, aqlning oqsashi va boshqalar.

Ushbu kasallik belgilarini oldini olish uchun ko'k tomirga yoki mushaklar orasiga 100 mg tiamin bromid yuboriladi, so'ngra glyukoza eritmasidan qo'llanadi.

NARKOMANIYANING DARAJALARI

Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti (VOZ) ma'lumotlari bo'yicha giyohvandlikning, ya'ni narkomaniyaning kelib chiqish sabablariga ko'ra u 4 darajaga bo'linadi:

Birinchi darajasi – BIOFIZIOLOGIK. Ushbu darajaning sabablari quyidagilardan iborat bo'lib, u psixoaktiv moddalarni qabul qilishga moyillik irsiyatga bog'liq bo'lib, irsiy, etnik, morfologik hamda shaxsning psixofiziologik xususiyatlariga bog'liqligi hisoblanadi. Shuningdek fermentlar va vitaminlarning etishmasligi, metabolizmning tug'ma va hayotiy buzilishligi, endokrin etishmaslik, bosh miyada biror nosog'lik va boshqalar ham sababchi bo'ladi.

Ikkinchi daraja - INDIVIDUAL-PSIXOLOGIK. Bunda shaxsning psixologik qarashlari va hayotdagi tajribalari bo'lib, hayotdagi ayrim etishmovchilik va salbiy ta'sirotlar hamda sun'iy psixoemotsional o'zini qondirish, to'latish uchun narkotik modda qabul qilishlik sababchi bo'ladi.

Uchinchi daraja - MIKROSOTSIAL DARAJA. Bunisi ancha ahamiyatli bo'lib, u o'smirlarning atrof muhitdagi sotsial holatlar bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq sabablar hisoblanadi: uning oiladagi mavqi, maktabda o'rtoqlari orasidagi obro'-e'tibori, yoshlar orasidagi madaniy o'zini tutishi, qaysiki o'smirlarni

narkomaniyaga berilishi va shuning kabilar undagi patologik holatlarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

To'rtinchi daraja - MIKROSOTSIAL DARAJA. Ushbu daraja giyoxvandlik uchun asosiy va hal qiluvchi hisoblanadi. Chunki, jamiyatdagi turli xil tengsizlik va boshqa mikrosotsial-patologik deformatsiyalar, sotsial salbiy holatlarning kelib chiqishiga sababchi bo'ladi.

Eslatib o'tish mumkinki, yuqorida qayd etilgan to'rtta darajaning xar biri juda ko'p masalalarni va muammolarni o'z ichiga oladi.

Bular xaqida o'ylab ko'rish, Siz aziz o'quvchi, o'zingizga havola. Qonunga xilof ravishda ishlab chiqarilgan narkotik moddalarni bir yillik bozor qimmatini 400 mlrd. dan oshiq dollarni tashkil qiladi.

O'g'rincha kontrabanda yo'llari bilan iste'molchilarga etkazishda dunyodagi yirik va xatto kichik-kichik shaharchalarni bir-biri bilan bog'laydi. Narkobiznes va narkotiklarni ishlab-chiqarish **«narkomafiya»** qo'lida bo'lganligidan hamda murakkabligidan ushbu ishlarni koordinatsiyalash muvofiqlashtirish OONning maxsus muassasalariga topshirilgan.

Rasmiy ma'lumotlarga ko'ra AQShda 1986 yili 24 mln. narkomanlar borligi, Italiyada 250 000, Frantsiyada - 120 000, Angiliyada - 40 000 borligi aniqlangan. Yuzlab-minglab narkomanlar kasalliklar, baxtsiz xodisalar tufayli, narkomanlik darajasining dozasini oshib ketishi va o'z-o'zini o'ldirishi natijasida dunyodan ko'z yummoqdalar.

Geroin va uning xom ashyolarini ishlab-chiqarishda Gollandiya-Birma-Laos mashxur "Oltin burchak" hisoblansa, Pokiston-Afg'oniston-Eron mashxur "Oltin yarimoy" hisoblanadi.

Qur'oni Karimning "Moida surasi"da **"xamr"** lavzi bilan kelgan so'z, arab tilida "xamr" - "to'sish", "berkitish" ma'nolarini anglatadi. Uni tanavvul qilgan kishining aqliga ta'sir etadigan, boshqacha aytganda mast-kayf qiladigan narsaga "xamr" deyilgan.

Payg'ambarimiz (SAV) xadislarida "Har bir mast-kayf qiluvchi narsa "xamrdir", har bir xamr **"xaromdir"** deyilgan".

Qur'oni Karimda Alloh taolo bandalariga xitob qilib "Bas bundaylardan chetda bo'linglar", deydi (90 oyat).

Tarix, jamiyat taraqqiyoti shuni ko'rsatadiki, qanchalik din rivojlanar ekan "opiy"ning kuchi shunchalik pasayadi, va aksincha diniy ta'limot susaygan sari "opiy qabul qilish" kuchayadi.

Oilada norkamaniya profilaktikasining asosi-iqtisodiy, sotsial, siyosiy madaniy taraqqiyotlarni hamda umumdavlat masalalarini xal qilishdan iborat.

Shuning uchun narkotik moddalarni qabul qilish bir ekzotik tasodifiy, yoki, uchirib kelgan narsa emas, u asosan uyga-oilaga va boshqa tegishli narsalar, sabablar asosida kelib chiqadi.

Narkomaniya - bu sotsial patologiyaaning eng murakkab shakli hisoblanadi. Undan to'lik qutilish uchun avvalo iqtisodiy sog'lomlashtirish, siyosatni demokratlashtirish, gumanizmni rivojlantirish va umuman keng ekologik muammolarni sog'lomlashtirishimiz zarur ya'ni inson organizmini narkotik va psixotrop vositalardan xoli qilish kerak.

Barcha narkotik moddalarga oid bo'lgan xususiyat, shundan iboratki, u odamning ruxiy xolatini-kechinmasini o'zgartiradi, sub'ektiv borliqni-atrof muxitni o'zgartirib ko'rsatadi va bunda u yaxshi kayfiyatga ega bo'lib, barcha ikr-chikir, uning uchun salbiy va nohush narsa, xodisalardan xoli bo'ladi, hayotdagi qiyinchiliklarini unutadi, rohatijon holatga - **kayf qilish holatiga o'tadi**, tepsa tebranmas, oila bilan, jamiyat bilan ishi bo'lmaydigan bo'lib qoladi va shu tariqa undagi bo'lgan bo'shlik to'latiladi. Shuning uchun xam unga o'rganib - muhtalo bo'lib qoladi, oxir oqibatda ham jismonan, ham ruhan buzilishlarga duchor bo'ladi. Avlod qoldirishda oqsaydi.

Endi u o'zining faqatgina **"men"** degan fikri bilan yashaydigan bo'lib qoladi. Bular ayniqsa, **"yoshlarga xos"** hisoblanadi. Shuning uchun ham narkomaniya oiladagi, jamiyatdagi baloyi ofat sifatida asosan eng avvalo yosh endigina o'sib kelayotgan, jamiyatga kirib kelayotgan "kelgusi porloq bo'lishi mumkin bo'lgan" yoshlarni tamoman izdan chiqaradi.

Va eng muximi shunga e'tibor berishlik kerakki, "narkomaniya kasalligi" inson uchun, ayniqsa yoshlar uchun **"baloyi ofat"** va **"oq o'lim"** sifatida yoshlar orasida keng tarqala boshlaydi.

Shunday ekan Siz yoshlarga aytadigan xulosa gapimiz shuki, hamma vaqt ogoh bo'ling, faqat yaxshilikka, yaxshi oila qurishga, kelajagi Buyuk Davlat qurishga intiling, Azizlar!

3-jadval

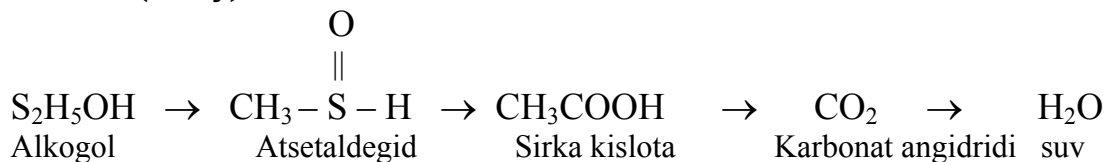
Spirтли ichimlik ichgan kishi xatti-xarakati, reaksiyasining spirtning qondagi kontsentratsiyasiga bog'liqligi

Spirtning qondagi kontsentratsiyasi (gr/litr)	Axyon-axyon ichuvchi shaxsda	Tez-tez ichuvchi shaxsda
0,5 (boshlang'ich kontsentratsiya)	Eyforiyaga yaqin holat	O'zgarishsiz
0,75	Qarshilik, sergaklik	Ko'pincha, o'zgarishsiz
1,0 mastlik hola-ti desa bo'ladi	Xarakat koordinatsiyasini buzilishi	Mastlik holatining boshlanishi
1,25 -1,50	O'zini tuta olmaslik, vaqti-vaqti bilan o'zini tutabilmaslik.	Roxatijon - eyforiya holati, xarakat koordinatsiyasining o'zgarishi
2,0 – 2,5	Hushyorlik yo'qoladi, uxlash holati boshlanadi.	Emotsional motor holatini saqlashga xarakat qilish
3,0 – 3,5	Tik turib qolish (stupor yoki me'yor)	Bo'shashgan lanjlik holati
5,0 va undan ortiq	O'lim chaqirish mumkin yoki gemodializ qilish mumkin bo'lgan xolat	Hushsizlik holati

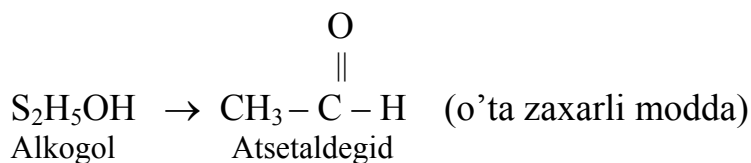
ALKOGOLNING ORGANIZMDAGI METOBOLIZMI (TAQDIRI)

Etil spirti - *alkogol* organizmda, asosan jigar va ularni o'pka, buyrak hamda boshqa yo'llar bilan tashqi muhitga chiqarib yuboriladi. Metabolizm jarayoniga uchrab, uning 90-90% karbonat angidridi va suvga aylanadi. Jigar xujayralari ichida bo'ladigan kimyoviy reaksiyalar quyidagilardan iborat:

Normal (oddiy) sharoitda:



Tetram ta'sirida:



Tetram – alkogolizmning davolashda qo'llaniladigan preparat.

Atsetaldegid – keton (o'ta zaxarli modda), qonda bo'lib, organizmni zaxarlab, o'lim sodir bo'lishiga sababchi bo'ladi.

Spirtning qolgan qismi ter bezlari, siydik, so'lak, va ko'z yoshlari orqali organizmdan chiqib ketadi. Spirtning qondagi kontsentratsiyasi qanday bo'lishidan qat'iy nazar, bir xil tezlikda jigar xujayralarida metabolizmga (yuqoridagidek) uchraydi. Ya'ni me'yorida ishlayotgan jigar alkogolni 120mg/kg/soat tezlikda metabolizmga uchratadi, ya'ni, 70 kg massaga ega bo'lgan odamda, soatiga 10gr spirt organizmdan chiqib ketadi.

Spirit - alkogol dehidrogenaza (ADG-asosan jigar va me'dada bo'ladigan ferment) hamda aldehiddehidrogenaza (ALDG-organizmining xamma joyida uchraydi) fermentlari ta'sirida metabolizmga uchraydi. Spirit (alkogol) jigar hujayralari (gepatotsit) ichidagi mikrosomal tizimda oksidlanib, atsetaldegidga aylanadi.

U juda zaharli, keton tuzilishidagi modda hisoblanadi.

ALKOGOL ISTE'MOL QILISHLIKNING XOMILADORLIKKA SALBIY TA'SIRI

Ma'lumki, alkogol yoki alkogolli ichimliklardan xomilador ayollar qabul qilsa, albatta uning salbiy ta'siri xomilada namoyon bo'ladi. Tug'ma nuqsonlar, nevrologik o'zgarishlar, xomila taraqqiyotida o'zgarishlar - "Daun sindromi" va boshqalar bo'lishi juda ko'p ilmiy adabiyotlarda yoritilgan. Ch.P.Raut, A.Steren va B.Kosovskiylarning ta'kidlashicha

Frantsiyada 1968 yili Lemone kitobida birinchi bo'lib yozgan. Alkogol ta'sirining belgilari va 1973 yilda D.Jonson tomonidan **"Homiladagi alkogol sindromi"** nomi bilan atagan. Ushbu belgilar yig'indisining ozko'pligi, darajasi is'temol qilingan alkogol miqdoriga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq ekanligi xam qayd etilgan.

Agarda xomilador bir kunda 150 ml toza spirt is'temol qilsa va undan 4-6 marta qabul qilsa bolalarning 1/3 da **"xomiladagi alkogol sindromi"** (qiskacha "XAS") kuzatilar ekan. Kamroq alkogol istemol qilinganida esa **"Homiladagi alkogol natijasi"** (X.A.N.) nomli sindromi 1/3 qism bolalarda ro'yobga kelar ekan. 1/3 da ayrim bola tug'ilmasdan oldingi (prenatal) belgilar paydo bo'lar va 1/3 qismi sog'lom bo'lar ekan.

Nima uchun shunday bo'lishi mexanizmi to'la yoritilmagan bo'lsada, quyidagilar ilmiy asoslangan:

1) etanol (alkogol) amniotik suyuqlikda to'planadi va uni ona qornida bo'lmagan taqdirda ham ushbu suyuqlikda borligi aniqlangan. Shuning uchun ham ichilgan alkogolning uzoq vaqt xomilaga salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlangan.

2) Xomiladorlikning 3 oyligi davrida qabul qilingan alkogolning ta'siri bola tug'ilgach uni o'qitishda yoki xulq-atvorida, bir necha bor kamchiliklari borligi sezilarli darajada aniqlangan.

3) Agarda sigaret ham chekkan bo'lsa alkogol ta'siri yanada sezilarli bo'lib bolaning bilim olishiga salbiy ta'sir etar ekan. Shuningdek, u nikotin, kofein, diazepamlar alkogol ta'sirini kuchaytirar ekan. Xatto postnatal tashqi muxit ham alkogolning xomilaga ta'sirini ko'rsatar ekan. Xatto postnatal tashqi muxit ham alkogolning xomilaga ta'sirini kuchaytirar ekan.

Quyida xomilaga alkogol salbiy ta'sirining sindromlari bayon etiladi:

a) O'sishni to'xtatish (ayniqsa jasad va bosh miyani), b) markaziy asab tizimi faoliyatini izdan chiqarish, v) keyinchalik uchraydigan buzilishlar diqqatning buzilishi, xarakatning o'zgarishi, reaksiyaning yomonlashishi, aqliy va eslash qobiliyatining pasayishi, tashkiliy ishlardagi noaniqliklar bilan qovushaolmaslik, jamoatchilik moslashmaslik, masalalarni echishda faoliyatning pastligi, g) yuz ko'rinishdagi maxsus nuqsonlar: kalla suyagining kichikligi, peshonaning do'ngligi va ko'z kosasining torligi, puchuqlik va kalta burunlik, lablarning nomutanosibligi, yuqori labning yuqoriligi kabilar.

ALKOGOLNING HOMILAGA SALBIY TA'SIR OQIBATLARI

Homiladagi alkogol sindromi («XAS») quyidagi uchlik belgilari bilan xarakterlanadi: 1) O'sishning susayishi, 2) aqliy zaiflik, 3) chaqaloq yuz ko'rinishining o'ziga xosligi.

Haqiqatdan ham alkogol belgilarini aniqlasa bo'ladigan aqli zaifliklarni keltirib chiqaradi. Statistik ma'lumotlarga qaraganda ushbu belgilar chaqaloqlarda 1,7 (1000)taga nisbatan hisobidan uchraydi. «Daun sindromi» esa 1,3 (1000 hisobida) uchraydi.

«XAS» va «XAN» sindromlari homilador onada alkohol qabul qilish natijasida embrionning alkoholga nisbatan sezgirligiga bog'liqdir va u kelgusida ham kamaymaydi. Diqqatning pastligi, xarakterning kuchliligi 75-80% uchraydi. Jamoatchilikka moslashishlik hamda ularga o'rganishlilikning yomonligi, bunday kamchiliklar ishga joylashishga xalaqit beradi. Bola ulg'ayganida ham ushbu belgilar qoladi. Homiladorlikda kelib chiqadigan alkoholning asoratlaridan biri bola tashlashlik hollari 2-4 marta ko'payadi.

«**Humorilik sindromi**». Homilador ayol alkohol qabul qilishni to'xtatgach unda 8 soatdan keyin xumorilik belgilari yuzaga chiqadi. Bundan tashqari muddatidan ilgari bola tashlab qo'yishlik holatlari ko'payadi. Shuningdek emizikli ayol alkohol iste'mol qilsa sut bezi orqali chaqaloqqa o'tib, yomon oqibatlarga olib borishi mumkin.

JIGARINGIZNI ASRANG

SAVOL: Jigarni organizmdagi eng katta «**biokimyoviy laboratoriya**» deyishadi, shu rostmi?

JAVOB: Juda to'g'ri. Ma'lumki, jigar kishi organizmida juda katta ahamiyatga ega bo'lgan asoiy a'zolaridan hisoblanadi. Jigar tibbiyotda o'z faoliyatiga ko'ra «hazm» bezi deb ataladi. Jigar organizmda murakkab juda ko'p hizmatlarni ado etuvchi «**markaziy biokimyoviy laboratoriyadir**». Bundan tashqari jigarning ikkinchi nomi ham mavjud, ya'ni u eng katta endokrin bez xisoblanadi. (Uning og'irligi 1.5kg bo'lsa, gipofiz bezining og'irligi 0.6-0.8gr) Uning endokrin bez ekanligi birqancha moddalarni o'zida sintez qilib (xolesterin, vitamin K, glyukagon, globulinlar va b.) qonga chiqaradi. Jigar umuman inson organizmining normal va faol ishlashini ta'minlaydi. Shuningdek, juda ko'p va murakkab, turli xil funktsiyalarni bajaradi.

Jigar inson tanasining qorin bo'shlig'ida diafragmaning tagida, o'ng qovurga qisman chap qovurg'alar ostida joylashgan bo'lib, og'irligi 1,5 kg gacha boradi va organizmda **eng katta bez** hamda a'zo hisoblanadi. Rangi qo'ng'ir-qizg'ish, kattaroq o'ng bo'lagi bilan, kichikroq chap bo'lagi farqlanadi. O'rta qismining pastki yuzasidagi ko'ndalang chuqurcha jigar «**davrvozasi**» yoki «**qopqasi**» deb ataladi. Shu joydan jigarga arteriya, darvoza venasi, nervlar kiradi va jigarning o't yo'li o't pufagidan chiqqan yo'lga qo'shilib, 12 barmoq ichakka qo'shiladigan umumiy yo'lni hosil qiladi.

Jigar bir sutkada 600-700 gramm o't (safro) ishlab chiqaradi. Bu safro ovqat hazm bo'lishi hamda oziq moddalarning ichakdan qonga so'rilishida muhim rol o'ynaydi. Jigar oqsil, yog' va karbonsuvlar almashinuvida faol qatnashadi, modda almashinuvidan hosil bo'ladigan yoki tashqaridan kirgan zaharli moddalarni zararsizlantirib, himoya funktsiyasini ham bajaradi.

Jigar qon elementlari va gemoglobin hosil qilishda ham ishtirok etadi. U ma'lum miqdordagi qonni, masalan, organizmdagi qonni beshdan bir qismini o'z tomirlarida saqlaydi. Jigar safroni uzluksiz ishlab chiqaradi va o't yo'li orqali o'n ikki barmoq ichakka chiqaradi. Bu ovqat hazm qilish jarayonida sodir bo'ladi. Qolgan

paytlarda hosil bo'lgan safro o't pufagida yig'ila boradi va u borgan sari quyuqlashadi.

Qon orqali so'rilgan moddalar jigarga kelib unda murakkab moddalar, masalan, aminokislotalardan oqsillar (albuminlar, globulinlar va boshqalar) hosil bo'ladi.

Karbonsuvlardan va boshqalardan furuktoza, laktoza, glitserindan esa jigarda glyukoza sintezlanadi va undan glyukogen vujudga keladi. **Glyukogen** jigar hujayralarida zapas energiya sifatida saqlanadi.

Jigarda yog'simon moddalar (lipoidlar) ham hosil bo'ladi va qon orqali kerak bo'lgan tana a'zolariga tarqaladi. Jigarda xolesterin, protrombin va geparin ham sintezlanadi. Unda gemogloblin parchalanadi va natijada bilirubin nomli pigment hosil bo'ladi. Jigar bu pigmentni suvda eriydigan holatga keltiradi. Organizmda oqsillarning parchalanishidan hosil bo'lgan modda ammiak, qisman siydik kislota jigarda mochevinaga aylanib siydik bilan chiqib ketadi, chunki mochevina kamroq zaharli va suvda eriydigan modda hisoblanadi. Shunday qilib **jigar 30 ga yaqin bo'lgan vazifalarni bajaradi**. Hazm a'zolarining ayrim surunkali kasalligida ma'lum sabablarga ko'ra organizmda zaharli moddalar hosil bo'lganda (masalan, alkogolizm va boshqalarda) jigarning funktsiyasi buziladi. Bu esa jigar hujayralarini ishdan chiqaradi va uni og'ir kasallikka olib keladi, boshqa to'qimalar paydo bo'ladi. Natijada jigar tsirrozi, undan esa jigarning yomon o'simta kasalligi «**rak**» kelib chiqadi. Tibbiyotning bobokalonlaridan biri Abu Ali ibn Sino bundan ming yil muqaddam jigar haqida uning anatomiyasi va fiziologiyasi haqida shuningdek jigarga taalluqli hastaliklar to'g'risida ko'p ma'lumotlar qoldirgan.

Ma'lumki, jigarda qon aylanish tizimining o'ziga xosligi uning organizmdagi rolini yanada yuqori bosqichga ko'taradi. Darvoza vena tizimi ovqat hazm qilish a'zolaridan yig'ilgan, o'zida oziqa moddalar tutgan qonni jigarga quyadi va bu qon jigarda qayta ishlanadi. Jigar arteriyasi esa jigar hujayralarini kislorod va boshqa kerakli oziq moddalar bilan ta'minlab, uning normal faoliyatini saqlab turadi.

Ikkala tizim jigarda juda katta (400 kv metr) satxga ega bo'lgan kapillyar tarmoqni hosil qiladi va u bir sutkada organizmda jigardan organizmdagi aylanadigan qonning beshdan to'rt qismi bilan ta'minlaydi. Bunda 80% qon darvoza venasi orqali o'tib, jigar hujayralarini ta'minlab turadi. Bir necha ming jigar hujayralari yig'ilib (0,5 kub millimetr hajmga ega bo'lgan) jigar bo'lakchalarini tashkil qiladi. Bunday bo'lakchalar jigarda bir necha million donadan iborat.

Jigar kasallanganida uning og'ir-engillik darajasi jigar hujayralarining qanchalik shikastlanganiga bog'liq. Bu hol klinik biokimeviy metodlar yordamida aniqlanadi. Tashqaridan qaraganda jigarning shikastlangani uncha ko'rinmasa ham aslida jigar hujayralarida chuqur o'zgarishlar sodir bo'ladi.

Surunkasiga alkogolizmdan zaxarlanish jigar yallig'lanishini (gepatitni) keltirib chiqaradi va **o'tkir**, so'ngra **surunkali** gepatit bilan kasallanishga sabab bo'ladi. Bemorning yuz ko'zi shisha boshlaydi, shishib kattalashadi, ko'z soqqasining oqi sarg'ayadi ko'ngil aynaydi, kishi qusa boshlaydi, ishtaxa bo'g'iladi. Kasallikning bunday davom etishi natijasida jigar izdan chiqa boshlaydi. Biror kishi o'zini yaxshi xis etmasa, darmonsizlansa, quvvatsizlikdan shikoyat qilsa, yangi so'yilgan mol yoki qo'y jigarini tez-tez istemol qilish buyuriladi. Buni tavsiya etuvchilar jigar kishi

qonini ko'paytiradi, quvvatini oshiradi deyishadi. Xo'sh shunday ekan jigar tarkibida qanday kimëviy moddalar bor? Bunga fan yutuqlari quydagicha javob beradi: jigar vaznini 70%i suvdan iborat. Lekin, suv miqdori normal holatda ham biror xastalik ro'y berganda ham keskin o'zgarib turadi. Bu kishi organizmida jigarning suv almashish jaraënida faol ishtirok etishini ko'rsatadi. Jigar shishi xastaligida qonda oqsillar miqdori kamayib ketadi. Suvning miqdori esa jigarning vazniga nisbatan 80% gacha ko'payadi. Jigarda ëg' miqdori ko'paysa suv miqdori 55% gacha pasayadi. Jigarning quruq (suvsiz) qismi esa uning vazniga nisbatan taxminan 30% ni tashkil etadi.

Ushbu quruq qismining yarmi oqsildan iborat bo'lib u asosan (90% atrofida) oqsillarning "globulinlar" deb atalmish qismiga to'g'ri keladi.

Oqsillarning qolgan qismi esa albumin, nukleoproteid va kollagenlardan iboratdir. Olimlardan A.Fisherning ma'lumotiga ko'ra inson jigari tarkibidagi nukleoproteidlarning ko'p qismini ribonukelein kislota (RNK) tashkil etib, uning miqdori 12 gramm atrofida bo'lar ekan. Dezoksiribonuklein kislota (DNK) esa taxminan 4 grammni tashkil etar ekan. Jigarga (shuningdek qoratoloq va suyak ko'migi ham) xos bo'lgan maxsus oqsillardan **ferritin** ham jigarda ma'lum miqdorda uchraydi. Buning ahamiyati katta hisoblanib, uning tarkibida ancha temir moddasi bor ekanligi ma'lum.

Shuni ham ta'kidlash lozimki, jigarda fermentli oqsillar ancha uchraydi. Fermentli oqsillar boshqa organlarda ham uchraydi, lekin shunday fermentli oqsillar borki ular faqat jigarning o'zida uchraydi. Shu jihatdan jigar boshqa organlardan farq qiladi. Organizmdagi **tsistein** hamda **gistidin** deb atalgan oqsillar aminokislotalarni parchalovchi fermentlarning roli katta.

Bundan tashqari, jigarda mochevina sintezi, guanidinning sirka kislotasining metal radikali bilan birikishi, fosfor kislotasining glyukoza-6-fosfatdan ajralib chiqishi, glyukuron kislotasi efirli hosilalarining hosil bo'lishida jigar fermentlarining roli beqiyosdir. Ana shunday juda murakkab ximiëviy jaraënlarni faqatgina jigar va uning millionlab hujayralari bajara oladi xolos.

Jigar miqdorining taxminan 5% ni (ya'ni 150-200 grammni) **glikogen** tashkil qiladi. Bu juda ko'p monosaxaridlardan tashkil topgan karbonsuvlar bo'lib ular «polisaxaridlar» deb nomlanadi. Bizga ma'lum bo'lgan baxmal kletchatkalar ham polisaxaridlardan iboratdir.

Ayrim jigar xastaligida, ya'ni jigarning parenxima qismi kasallansa miqdori jigar hujayralari tarkibida ancha kamayib ketadi. Aksincha, ba'zi bir jigar xastaliklarida glikogenning miqdori ancha ko'payib, xatto jigar vaznining 20%ini **lipidlar** (yog'simon moddalar) tashkil qiladi. Shu miqdorda 1,5-2 %ini **fosfolipidlar** (fosfor hosilalari bilan qo'shaloq birikma hosil qilgan yog'simon moddalar) va 0,3-0,5 %ni esa xolesterin tashkil qiladi Xolesterin ëg'simon moddalar qatorida inson va hayvonlar organizmida keng tarqalgan birikma hisoblanadi. Bu modda ateroskleroz, ya'ni tomirlar devorining qotishi, mo'rt bo'lib qolishi kasalligining kelib chiqishida katta rol o'ynaydi. Bu kasallikning kelib chiqishida tomirlar ichki bo'shlig'ining torayishi va kengayishini tartibga solib turuvchi nervlar vazifasi - funktsiyasining buzilishga sabab bo'ladi.

Yosh bolalarda fosfatidlar almashinuvining buzilishi, kamqonlik va leykotsitoz kasalliklarida jigar va taloq kattalashib ketadi.

Bu xastalik «**Neman-Pik**» kasalligi nomi bilan yuritiladi. Mana shu kasallikda jigar normadagiga nisbatan ancha kattalashib ketadi.

Jigar o'z tarkibida boshqa organlarga nisbatan **vitaminlarni** ko'proq qabul qiladi. Shu jihatdan u eng boy organlardan hisoblanadi. Olimlardan Shenk va Kolbaning ma'lumotiga ko'ra (1961) unda pantoten kislota, vitamin S va vitamin RR - larning miqdori 10-15 milligrammni tashkil qilgan (100 gramm hom jigar hisobiga), shuningdek, vitamin A ning miqdori 7,5 milligrammni, vitamin V₂ 4 milligrammni, vitamin V₁₂ hamda vitamin V₁ lar E 2-2,3 milligrammni, biotin va vitamin V₁ lar esa 0,1-0,3 milligrammni tashkil etadi.

Jigarning mineral moddalarga boyligini ham eslatib o'tish kerak. Unda turli-tuman ximiyaviy birikmalar hamda yakka holdagi ximiyaviy elementlar - **nodir ma'danlar** bor. Jumladan jigar tarkibida natriy, kaliy, kaltsiy va magniy, temir elementlari shuningdek, mikroelementlardan rux, mis marganets, mishyak va shunga o'xshash nodir elementlar uchraydi. Ayniqsa jigar tarkibidagi temir, mis, marganets va mishyaklar boshqa organlarga nisbatan ko'proq miqdordadir. Jigarning ba'zi bir kasalliklarida, undan ayrim ximiyaviy elementlarning miqdori keskin o'zgarib ko'payishi e'ki kamayib ketishi mumkin. Masalan, gemaxromatoz kasalligida (bu kasallik temir almashinuvining buzilishi bilan kechadi) temir elementi miqdori jigarda normadagidan (normada 0,2% ni tashkil etadi) 10 barobar oshib ketishi mumkin. Bu xastalikda temir **gemosiderin** holida to'planadi Gemosiderin qondagi eritrotsitdagi gemoglobinning parchalanishi vaqtida hosil bo'ladigan pigment bo'lib u kolloidal temir gidroksidining oqsil kompleksidir.

Bundan jigar organizmda boshqa organlarga nisbatan o'z tarkibida har xil moddalarni, vitaminlarni hamda noyob ma'danlarni tutishi ko'rinib turibdi. Shuning uchun ba'zi bir xastaliklarda davo sifatida jigar tavsiya etiladi.

Mana Sizga jigarning o'ta murakkab vazifalarni bajaruvchi no'eb a'zo ekanligi, organizmdagi ahamiyatining nihoyatda beqi'isligi. Shunday ekan jigaringizni asrang va hech qachon «voy jigarim» demang, Azizlar!

SAMAGON ISHLAB CHIQARISH VA ICHISH JINOYAT

Etil vino spirti (alkogol), aroq, konyak, vino, portveynlar, rom, brendi, viski, shampanskiy, samagon, musallas, pivo va boshqa tarkibida etil spirti tutuvchi ichimliklar **alkogolli ichimliklar** hisoblanadi.

Alkogolli ichimliklar tayyorlashda, ayniqsa samagon tayyorlash jarayonida bir qancha zaxarli moddalar paydo bo'ladi. Ularni «**sivush moylari**» deyiladi. Ular vino spirtiga nisbatan 19 marta zaxarlidir. Samagon tarkibidagi furfurol va piridinlar 33 marta zaxarli. Piridindan ozginasini eksperimental hayvonning terisi ostiga yuborilsa, bo'shashtirib o'ldiradi. Bulardan tashqari samagon tarkibida atsetaldegid, trimetilamin, oltingugurt, turli xildagi kislotalar, og'ir metallarning tuzlari, metil spirt va boshqa organik zararli kimyoviy moddalar bo'ladi. Metil spirti ko'zni mutloqo ko'r qilib, zaxarli ta'sir qilib, albatta o'ldiradi.

Organizm bunday zaxarli moddalarga o'ta sezuvchan bo'ladi. Spirt teri va shilliq pardalarni ta'sirlantiradi, yog'larni eritadi, suvsizlantiradi, terida bug'lanish tezlashib, odam sovuqqotadi, titraydi. Qon tomirlarni toraytiradi, yurak urishini tezlatadi.

Spirt organizmning barcha tizimlari va a'zolariga (organlariga) va ularning to'qima-hujayralariga zararli ta'sir etadi va u tuxum hamda spermatazoidlarga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada **impotentsiya** va **bepushtlikka** olib keladi.

SPIRT HUJAYRA VA PROTOPLAZMA UCHUN ZAHAR

Spirt hujayra va to'qimalarni suvsizlantirib, yog'larni eritgani va oqsillarni ivitgani uchun to'qimalar zichlashib qoladi. Natijada uning burishtiruvchi ta'siri seziladi. Hazm yo'llari va organlarning shilliq pardalarini ta'sirlantiradi, nafasni reflektor yo'l bilan kuchaytiradi, tomirlarni toraytiradi, qon bosimini o'zgartiradi va yurak ritmini ham o'zgartiradi.

Sof spirt protoplazmaga ta'sir etib, uni falajlaydi va o'ldiradi. Bakteriyalarning o'sishini to'xtatadi va yuqori kontsentratsiyada o'ldiradi. Shuning uchun ham meditsinada **antiseptik** va **dezinfektant** sifatida, jarrohlikda qo'lni tozalash uchun 70% ligi va jarrohlik asbob-uskunalarini dezinfektsiya qilishda 96%-ligi ishlatiladi. Alkogol eng avvalo bosh miya po'stlog'iga (nerv hujayralariga) ta'sir etib, uning faoliyatiga zararli va zaharli ta'sir etadi.

NERV HUJAYRALARI QAYTADAN TIKLANMAYDI

Ichilgan har qanday spirtli ichimliklar (alkogol) avvalo organizmning nerv tizimiga ta'sir etadi. Buning natijasida bosh miyadagi miya po'stlog'i, undagi markazlar, uzunchoq miya, miyacha, orqa miyacha, so'ngra boshqa qismlari faoliyatiga zarar etkazadi.

Ma'lumki, bosh miyaning po'sloq qismida pastdagi barcha markazlarning in'ikosi (soyasi) joylashgan bo'lib, unda 14 millardan ko'p nerv hujayralari mavjud. Ular bir-birlari bilan chambarchas tutashgan bo'lib, shu tufayli cheksiz vazifalarni bajaradi. Miya po'stlog'i etti qavatdan iborat va ularda turli xil hujayra-to'qimalar mavjud bo'lib, barcha murakkab vazifalarni, kelgan xabarlarini tahlil (analiz-sintez) qilib, tegishli javoblar orqali organizmni boshqaradi, himoya qiladi, dirijyor sifatida ishlaydi. Buyruq beradi.

Alkogol haqiqiy narkotik moda sifatida birinchi galda miya po'stlog'i va markazlarga ta'sir qilib, ularning faoliyatini buzadi, ruhiyatni izdan chiqara boshlaydi. Chunki spirt yog' va yog'simon moddalarda yaxshi erigani uchun, bosh miya to'siqlaridan osonlikcha o'tib, uning hujayra-to'qimalariga joylashib, oz miqdordagisi ham faoliyatini izdan chiqaradi.

Olimlarning ma'lumotlariga ko'ra ichilgan alkogol hujayra-to'qimalarda **15-30 kungacha** saqlanar ekan. Shifokor V.P. Pikusning 2 yillik tajribasida, shofyorlarda yurak ritmining buzilishi, qon bosimining o'zgarishi, engil titrash, reflektor faoliyatning buzilishi, sezgirlikning o'zgarishi, hujayra-to'qimalarda suv yig'ilishi

kuzatilgan. Shuningdek, diqqat turg'unligi, ruhiy va jismoniy xarakat reaksiyasi buzilgan. Shofyorning mashinani boshqarish qobiliyati pasaygan. Ular 60 foizdan ortiq shofyorlarda tasdiqlangan.

AROQ VA RAK. RAK OLDI KASALLIKLARI

Ma'lumki, kasalliklarni davolashdan ko'ra uning oldini olishlik afzal-muhim hisoblanadi.

Hozirgi kunda inson salomatligiga putur etkazadigan va yomon oqibatlariga olib keladigan, eng ko'p tarqalgan kasalliklardan biri yurak-tomir xastaliklari bo'lsa, undan keyingi o'rinlarni yomon o'simta kasalligi – rak egallamoqda.

Ushbu kasallikning ikki xil turi mavjud bo'lib, birinchisi turli xil sabablarga ko'ra paydo bo'lgan «nonormal» hujayralar (rak hujayrasi) organizmning biror joyida joylashib olgach, jadal sur'atda, qobiqqa o'ralgan holda ko'paya boradi va atrofidagi to'qima-hujayralarga, a'zolarga o'z tazyiqini ko'rsatadi. O'simta borgan sari kattalashib boradi. Uni tegishli kimyoterapevtik dori vositalari bilan davolash hamda jarrohlik yo'li bilan olib tashlanadi. Shuning uchun u «beziëroq» (dobrokachestvenniy) nomini olgan. Ikkinchi xili «yomon sifatli» (zlokachestvenniy) deb atalib, u qobiqqa o'ralmay atrof tevarakka qarab ko'paya boradi va so'ngra limfa yoki qon tomirlar orqali organizmning boshqa joylariga tarqaladi. Rak kasalligi va onkologiya faniga Gippokrat va Abu Ali ibn Sinolar katta hissa qo'shishgan.

Hozirgi kunda rak kasalligining kelib chiqishi to'g'risida bir qancha nazariy-fikrlar bo'lib, **birinchisi** bo'yicha «onkoviruslar» sababchi bo'ladi. Ular asosan hayvonlarda, o'simliklarda ushbu kasallikni keltirib chiqaradi. **Ikkinchisi** turli xil sabablarga ko'ra kelib chiqadi, masalan, quyosh nurining ultrabinafsha to'lqinlari, rentgen nurlari, radioaktiv nurlar, toshko'mir, margimush, slanets, neft qoldiqlari, qorakuya, qatron, o'zidan nur tarqatuvchi asbob-uskunalar, televizor va boshqalar, nur tarqatuvchi tog' jinslari, ayrim marmartoshlar, turli xil mexanik ta'sirotlar (miya chayqalishi, organlarning shikastlanishi) va boshqalar.

Rak kasalligining birqancha turlari mavjud: teri, bosh miya, og'iz, qizilo'ngach, meda, yo'g'on ichak, jigar, o'pka, leykoz (oq qon) tanachalari kasalligi va boshqalar.

Bularning kelib chiqishida ko'pincha rak oldi kasalliklari kuzatiladi: shuni alohida qayd etish kerakki, rak va rak oldi kasalliklarining kelib chiqishiga surunkali spirtli ichimliklardan iste'mol qilish hamda chekish asosiy omillardan hisoblanadi va ularning Yana boshqa salbiy ta'siri organizmda mavjud bo'lgan rak oldi va rak kasalliklarining rivojlanib ketishiga asosiy turtki bo'ladi. Shuning uchun ham spirt ichimliklar ichish va chekishdan saqlanish, rak va rak oldi kasalliklarida saqlanishda eng muhim ahamiyatga ega.

ICHKILIKBOZLIK VA TRAVMATIZM

Alkogolli ichimliklardan iste'mol qilish natijasida turli xil shikastlanishlar – travmatizm xodisalari haëtda doimo uchrab turadigan holatlardan hisoblanadi. Ozgina spirtli ichimlik ichgan odamda ham ëmon oqibatlar yuz berishi turgan gap. Masalan,

avtomashina va boshqa transportni haydashda aqliy o'zgarishlar, reflekslarning buzilishi, miya faoliyatining analiz-sintez qobiliyatining buzilishi natijasida ėmon oqibatlariga olib keladi. Ishlab chiqarishda tsexlardagi mexanizmlı mashinalarnı boshqarishda, hatto sekundning o'ndan bir vaqti ichida oĕq qo'llarnı kesib ketilishi kabilar sodir bo'ladi.

Surunkali ichish holatlarida esa turli xil noxushliklar yiqilishlik ĕki boshqa hodisalarda oĕq-qo'l, bosh suyagi kabilarning sinishi, «oq alahlash» («belaya goryachkada») kabi holatlarda o'zi bilmagan holda tomdan tashlashi, turli xil suyaklarning sinishi, ichki bosh va boshqa organlarning qattiq shikastlanishi o'lim sodir bo'lishi, o'zini-o'zi osib qo'yishi va boshqa og'ir oqibatlariga olib keladi.

Ishlab chiqarishda mahsulot sifatlarining ĕmonlashishi «kasallik varaqasi»ning ko'payishi, iqtisodiy ham korxonaga, ham o'ziga iqtisodiy tangliklarnı keltirib chiqaradi. Olimlarning ma'lumotlariga ko'ra ishlab chiqarishlarda spirtli ichimlik iste'mol qilmaydiganlarga qaraganda, ichuvchılarda vaqtincha ish qobiliyatini yo'qotish 2,5-5 marta ortiq ekan.

Spirtli ichimliklar, ayniqsa ĕsh maktab ĕshidagi bolalarda turli xil nohushliklar keltirib chiqaradi.

Travmatologik kasalxonalaridagi hamda DAN ma'lumotlari yuqorida keltirilgan ayanchli voqealarnı to'la-to'kis tasdiqlaydi.

ICHKIILKBOZLIK VA IMMUN TIZIM

Ma'lumki, odam organizmida **immun tizim**ning ahamiyati nihoyatda katta. Chunki u butun haĕt davrida organizmni doimo «ichki» va «tashqi» dushmanlardan «**asraguvchi posbon**» hisoblanadi. Ya'ni organizmga kirgan ĕt unsurlardan (mikroblar, bakteriyalar, viruslar va boshqa ĕt narsalardan) saqlab turadi.

Immun tizim o'z faoliyatini qon orqali bajaradi. Immun tizimning a'zolari quyidagılardan iborat: ayrisimon bez, suyak ko'migi, qondagi oq qon tanachalari (leykotsitlar va boshqalar), limfa bezlari (limfa tizimi), qorataloq, bosh miyadagi, oshqozon ichaklardagi, og'iz bo'shlig'idagi jigar va boshqa joylarda joylashgan immun tizimga tegishli hujayralar, makrofaglar immun tizimni tashkil etadi.

Immun tizimga tegishli hujayra va to'qimalarda organizmga kirgan ĕt unsurlarga (**antigenlarga**) qarshi moddalar (interferonlar, supressorlar, xelperlar va boshqalar - **antitelolar**) ishlab chiqarilib, ularni yo'q qiladilar, hamda kelgusi uchun immunitet paydo bo'ladi.(tablitsa)

TOKSIKOMANIYA VA POLITOKSIKOMANIYA NIMA?

Toksikomaniya - bu ayrim preparatlarga, dori vositalariga, kimyoviy moddalarga yoki ma'lum guruhga kiruvchi dori vositalariga o'rganib qolishlikdir. Masalan: a) **barbiturat kislota unumlari** (uyqudorilar) – lyuminal, veronal, medinal, geksobarbital, nembital, tsiklobarbitallarga; **piridin unumlari** – noksiron, tetridin, ortonallarga; **alifatik qator** preparatlarga – xloralgidrat, xlor eton, bromural, adalin.

b) **psixoleptiklarga** - seduksen, elenium, tazepam, meprabomat, oksazin.

v) **psixoanaleptiklarga** – sidnofen, atsefen.

g) **stimulyatorlarga** - fenamin, benzedrin. kofe, choy va boshqalarga o'rganib qolishlikdir.

Politoksikomaniya - bu ikki yoki undan ortiq narkotik moddalarga o'rganib qolishlik bo'lib, juda og'ir dard hisoblanadi. Abstinentsindromlar ham ancha murakkab bo'ladi. Bunda alkogolizm chekish, morfinizm — alkogolizm, toksikomaniya + alkogolizm nashavandlik 4- tabanizm, morfinizm + nashavandlik + tamaki, nasha chekishlik va shu kabilar bo'lishi mumkin.

Klinik jihatdan organizmning zaharlanishi natijasida tegishli o'ziga xos belgilar, abstinentsindromlardan tashqari og'ir hayot uchun havfli belgilar – ko'rinishida xunuklik, harakatida gangishlik, psixozlar, gallyutsinatsiyalar, komatoz holat, axiri o'zini-o'zi o'ldirishlikka intilishliklar paydo bo'ladi va bundaylar tezda juvonmarg-yoshgina umri hazon bo'ladi.

Astofirillo, Allohning o'zi asrasin!

NARKOMANLARNI DAVOLASH

Giyohvand bemorlar mahsus narkologik va psixatriyaga oid kasalxonalarda (statsionarlarda) 60 kun mobaynida davolanishlari kerak (sobiq SSSR sog'liqni saqlash Vazirligining buyrug'i 23 sentyabr 1976, №928).

Ma'lumki, bunday bemorlar narkotik modda qabul qilmasdan yura olmaydilar. Agarda qabul qilish to'xtatilsa, og'ir dard “xumorilik (abstinentsiya) belgilari” paydo bo'lib qiynaladilar. Shuning uchun birinchi galda deontologiyaga ya'ni bemor bilan muomalani nihoyatda yaxshilashi, unga yaxshi sharoit yaratib berish, ish bilan ta'minlash, bo'sh qoldirmaslik va eng muhimi bemor qandaydir yo'llar bilan narkotik modda topib qabul qilmasligi kerak.

Davolanishning 2-3 xaftalarida bemorda narkotik modda qabul qilish ishtiyoqi ko'payadi. Bunda uning holatlari, kayfiyati o'zgaradi, kasalxonadan chiqarib yuborishlikni so'raydi. (chiqib narkotik modda qabul qilish niyatida).

Davolash psixoterapiya bilan birgalikda, albatta shifokor yordamida, olib borilishi kerak.

Davolash jarayoni 3 davrda olib boriladi.

Birinchi davr - bunda asosan bemor narkotik moddadan xoli bo'lishi kerak. Bu ish to'satdan, tezlik bilan va sekin asta bajariladi. Agarda narkoman yosh bo'lsa to'satdan: katta yoshdagi, qariyalar, kuchsiz bemorlar va 3 stadiya narkomanlarda - sekinlik bilan amalga oshiriladi.

Ikkinchi davr - faollik bilan davolash. Ya'ni psixoterapiya, narkotik moddaga yomon ko'z bilan qarashlik, gipnotik uxlatish yoki xushyorlik, dimog'chog'liklar bilan davolash hamda mehnat qilish bilan davolash.

Uchinchi davr - uy sharoitida va narkologik dispanser sharoitida narkologik kabinet yordamida davolash choralari qo'llash.

Davom ettiruvchi davolash usuli:

Birinchi yili - har oyda bir marta narkologik kabinetga borish, **2 nchi yili** - ikki oyda bir marta, **3 nchi yili** uch oyda bir marta, **4 nchi yili** - har to'rt oyda bir marta va **5 nchi yili** bir yilda ikki marta narkologik kabinetga uchrashishi kerak.

Narkomanlarni va toksikomanlarni davolash statsionardan chiqqach bir oy mobaynida davom ettiriladi.

Davolash, ya'ni bemor bilan yaqin muomulada bo'lish bilan psixoterapiya va gipnozoterapiya kurslarini o'tkazish usullari bilan olib boriladi.

Gipnozoterapiya har kuni bir seansdan 10 kun davomida olib boriladi.

Agarda narkoman o'jar va davolash usullariga bo'ysunmasa, u holda davolash huquq-targ'ibot organlarining vakillari yordamida majburiy ravishda olib boriladi.

Organizmni zaharli moddalardan holi qilish uchun sulfazin, unitiol, kaltsiy glitserofosfat, fitin, vitaminlardan V1, V2, V6, S, E, A lardan tayinlash lozim.

Og'ir holatlarda mahsus apparat yordamida qonni tozalash-gemosorbtsiya, gemodializlar bajariladi, ultrabinafsha nurlari (UFO) bilan tozalanadi. Ko'pincha "reanimatsiya" bo'limida davolanib, u erda tegishli barcha davolash choralari bajariladi. Bemorga tinchlantiruvchi va organizm quvvatini oshiruvchi aralashmalardan (Baxterov, Shmidt, Seppa suyuq dorilaridan) bir osh qoshiqdan kunida 3 mahal, shuningdek azafen, amitriptilin qabul qilishlik tayinlanadi.

Bulardan tashqari, bemorga sof havoda dam olish, turli xil fizioterapevtik davolar, igna bilan davolash, vanna va boshqalar buyuriladi.

ALKOGOLIZMNI OLDINI OLISH (PROFILAKTIKASI)

Alkogolizmni oldini olishning asosiy maqsadi muhim sotsial-ijtimoiy masala sifatida ichkilikbozlikni yo'qotish hamda alkogolli ichimliklarni iste'mol qilishlikni to'xtatish yoki eng kam miqdorga etkazishdan iboratdir.

Profilaktika ishlari turli xil muassasalar va ijtimoiy tashkilotlar tomonidan, sog'liqni saqlash organlari rahbarligida olib boriladi.

Bunday ishlar umumdavlat tizimi tomonidan 3 xil yo'nalishda olib boriladi (administrativ, qonunshunoslik va medik-biologik):

Birinchi yo'nalish - administrativ yo'nalish bo'yicha spirtli ichimliklar ishlab chiqarish va iste'molchilarga etkazishni chegaralash hamda jamoatchilik joylarida, ishlab chiqarishda, ko'pchilik dam oladigan joylarda ichishni chegaralash

Ikkinchi yo'nalish - qonunchilik yo'li bilan oldini olishda jinoyat ishlarini qilishliklarni oldini olish, grajdanlarning ushbu masaladagi javobgarligini oshirish, nazorat qilishlik kabilar.

Uchinchi yunalish - medik-biologik yo'nalishda ichkilikbozlikka qarshi xalq ichida sanitariya-maorif sohasidagi chora-tadbirlar, ma'naviy-ma'rifiy, tashviqot va targ'ibot ishlarini yaxshi yo'lga qo'yish, surunkali alkogolizmga muhtalo bo'lganlarga tibbiy yordam ko'rsatish, barcha joylardagi sanitariya-maorif uylaridagi alkogolizmni oldini olishdagi ishlarni yaxshi yo'lga qo'yish; matbuotning barcha bo'g'inlaridan, radio, televideniyalardan unumli foydalanish, ma'ruzalar o'qish, suhbatlar qurishdan iboratdir.

Tibbiyot sohasi xodimlarining ushbu sohadagi bajaradigan ishlari, mas'uliyatlari, tashkiliy ishlari ichkilikbozlikka, alkogolizmga qarshi kurashdagi ishlarning, vazifalarning ko'lami nihoyatda kengdir. Olinadigan natijalar va ularning samarasi ham tibbiyot xodimlari zimmasidadir, ishlarning natijasi samaradorligi, yuqori darajaga erishish uchun barcha faoliyatni kompleks - birgalikda bajarilishi kerak.

ALKOGOLIZMNI DAVOLASH

Davolanishni maqsad qilib qo'ygan alkogolik o'z ixtiyori bilan shifokor narkologga murojaat qilishi kerak.

Davolash va davolanish "mahfiy-anonim" ravishda, albatta shifokor yordamida, olib boriladi.

Davolash ambulatoriya sharoitida yoki statsionarda - kasalxonada olib boriladi. Yaxshi natijaga erishishning asosiy mezonini va samarasi asosan bemorning o'ziga bog'liq, aksincha hech qanday foydasi bo'lmaydi.

Agarda bemorda psixoz holati ro'y bersa (oq alaxlash, gallyutsinatsiya, rashkiy alaxlash, o'zini o'ldirishga harakat qilish va boshqalar), u holda majburan statsionarga yotqizib davolanadi.

Davolash uch bosqichda olib boriladi:

Birinchi bosqich - bemorga tegishli davolash ishlari bajariladi. Asosiy maqsad organizmni alkogoldan holi qilish uchun hamda tinchlantiruvchi dori vositalaridan buyuriladi.

Ikkinchi bosqich - xuddi shuningdek yuqoridagi ishlar davom ettiriladi va yana bemorda alkogolga nisbatan salbiy "shartli refleks" barpo etish bilan davolash ishlari olib boriladi.

Uchinchi bosqich - ushbu bosqichda yuqoridagi davolash ishlariga eng yaxshi natija beradigan mehnat bilan davolashga o'tiladi. Ixtiyoriy davolanishni istamaganlarni mahsus narkologik statsionarda majburiy ravishda davolanadi. Ayrim jamoatchilikka, oilasiga ziyon etkazgan bemorlar uchun huquq targ'ibot qoidalari bo'yicha individual chora-tadbirlar ko'riladi. Davolashda individual hamda umumiy ravishda psixoterapiya yo'li bilan

davolash yaxshi samara beradi. Shuningdek, gipnozoterapiya usuli ham ancha foydali hisoblanadi.

Bemor psixoz holatida bo'lsa psixiatrik kasalxonaga majburiy yotqizib davolash choralari olib boriladi. Kasalxonada barcha tegishli kompleks davolash usullaridan foydalaniladi.

ALKOGOLIZMGA QARSHI KURASH

Alkogolizmga qarshi qonunlarni bo'lganligi xaqidagi ma'lumotlar bo'yicha juda qadim zamonlarda ham bunday masalalar mavjud bo'lgan ekan. Eramizdan avvalgi 1220 yilda Xitoy imperatori Vu Veng barcha ichkilikbozlarni qatl etishlik haqida qonun chiqargan.

Qadimgi Gretsiyada koxin va ibodatxona qorovullari spirtli ichimlik sotadigan do'konlarga kirmasligi haqida Farmon chiqargan, aks holda ularni o'tga tashlash buyurilgan.

Qadimgi rimliklarda 30 yoshgacha bo'lgan kishilarga vino ichish qattiq ma'n etilgan, ayniqsa kelin-kiyovlarga va uning zararli ekani tushuntirilgan.

Arastu va Gippokrat alkogol ichishlikni o'z ixtiyori bilan **jinni - aqlsiz** bo'lishlik deb tushuntirishgan. Plutarx esa **«Ichkilikboz ona ichkilikboz bola tug'adi»** degan.

Xitoyda ichkilikka mukkasidan ketganlarni o'ldirishgan, Hindistonda esa og'ziga qaynoq vino quyishgan.

Ulug' Karl ichkilikbozlarni oldin qorong'u xonada, so'ngra yorug' xonada jazolashgan va agarda bular foyda bermasa o'limga mahkum etgan.

Birlashgan Arab Amirligida alkagol ichish butunlay ma'n etilgan. Musulmonlar ichgan kishilarni 40 marta darra bilan savalashgan. Kelgindilar ichgan bo'lsa 2 oydan 6 oygacha, sotuvchilar esa bir yilgacha turmaga qamalganlar.

Rusda alkogolizmga qarshi kurash 1652 yildan boshlangan. Peter I ning buyrug'iga ko'ra ichkilikbozni kaltaklashgan, chuqurga tashlashgan, turmadagilarning bo'yniga esa cho'yandan 7 kglik medal osib, unga «ichkilikbozligi uchun» deb yozib qo'yilgan.

1808 yilda Angliyada, Shimoliy Amerikada antialkagol tashkilotlar tashkil etilgan. 1830 yillarda Ovro'pada tashkil etila boshlandi.

1994 yilda Shvetsiyada aroqni faqatgina oila boshlig'iga kartochka tizimi orqali sotiladigan bo'ldi.

1917 yilda AQSh Kongressida «Quruq qonun» proekti chiqarildi. Ammo alkogolli ichimliklarin yashirincha tayyorlash ko'payib ketgan, 1932 yilda uni yo'qqa chiqarildi.

1919 yilda RSFSR da spirtli ichimliklarni ishlab chiqarish va sotish Rossiya territoriyasida mumkin emasligi haqida qaror chiqarilib, ushbu qarorni buzganlarni 5 yilgacha qamoq jazosi va mol-mulkini musodara qilish bilan jazolaganlar. 1928 yilda «Alkogolizmga qarshi umumittifoq jamiyat» tashkil etildi.

1972 yilda sobiq SSSR da «Ichkilikbozlik va alkogolizmga qarshi kurash choralari kuchaytirish haqidagi Davlat qarori e'lon qilindi». (Brejnev davrida)

Shuningdek 1983 yilda ham shunday qaror chiqardilar.(Gorbachev davrida)

O.Volkovning ma'lumotiga ko'ra AQSh, Kanada, Chili, Polsha va boshqa mamlakatlarda oilada balog'atga etmagan bolalar oldida ichkilik ichuvchilarga qarshi qattiq chora qo'llanadi.

Chilida mehmonlarga ortiqcha spirtli ichimlik ichirgani uchun mezbon javobgar hisoblangan.

Vengriya va Polshada «Samogonovarenie»ga qarshi qattiq kurash olib borilgan.

Finlyandiyada spirtli ichimliklarga «Kartochnaya sistema»si qilishdan tashqari, oilada mayib-majruh bolalar tug'ilaversa alkogolni ixtiyoriy yoki majburiy ravishda «sterillash» (organizmni alkogoldan tozalash) o'tkazish yo'lga qo'yilgan.

Frantsiya, Angliya va boshqa mamlakatlarda yosh bolalarni ichkilik ichishga o'rgatganlari uchun qonuniy qattiq jazo qo'llangan.

Polshada ichkilikbozlarga oladigan maoshini yarmini qo'lga berilgan, xushyorxonada bo'lgan bo'lsa bir oylik maoshi olib tashlangan.

1985 yilda O'zbekiston respublikasi Oliy soveti Prezidiumining «Ichkilikbozlik hamda samagon ishlab chiqarishga alkogolizmga qarshi kurash choralari kuchaytirish haqida»gi qarori e'lon qilindi. Ushbu qarorlar alkogolli ichimliklarni suiste'mol qiluvchilarga qarshi ta'sir etishlikda idoralar, jamoatchilik hamda meditsina xodimlarining ushbu yo'ldagi xarakatlarining samarasini oshirishlikka qaratildi. Hozirgi vaqtda Respublikamizda, ayniqsa transport haydovchilariga tegishli choralari qo'llanib kelinmoqda va ular albatta o'zining yaxshi samarasini bermoqdadir.

Akademik I.P.Pavlov: «Vino insoniyatga quvonch keltirishidan ko'ra ko'proq g'am-g'ussa keltiradi, uning kasriga qanchadan-qancha talantli va kuchli odamlar o'lib ketdi va o'lib ketmoqda» deb ichkilikbozlikka qarshi kurashish zarurligini aytgan.

Ichkilik qarmog'iga ilingan mashhur kompozitor M.T. Musorgskiy bevaqt xalok bo'ldi. O'tkir talant egalari, yozuvchilardan Sergey Esenin, Aleksandr Fadeevlar va boshqa shunga o'xshash iqtidorli insonlar ham «alkogol psixoziga» duchor bo'lib, ichkilik qurboni bo'ldilar. Bunday misollarni ko'plab keltirish mumkin.

Bundan ham og'ir musibat bo'ladimi?

Alkogolizmga qarshi kurash – narkomaniyaning profilaktikasidir. Bunday ishlar «kompleks» holda olib borilishi va bunda barcha – hamma qatnashishi shart.

DONOLAR BISOTIDAN

Vino hech qachon aql bilan do'stlasha olmaydi.

(Rus xalq makoli)

* * *

Vino odamlarni jismonan yo'q qiladi.

Aql-zakovatini tamoman izdan chiqaradi.

Oilani xarob qiladi va eng og'iri faqat o'zinigina emas,
Balki oilani ham tugallanishiga olib keladi.

(L.Tolstoy)

* * *

«... proletariat yuksalib borayotgan sinfdir. U o'z xislarini o'tmaslashtiradigan
yoki qo'zg'atib yuboradigan mastlik holatiga muhtoj emas.

Unga xushyorlik va yana hushyorlik darkor».

* * *

«Vino insonlarning salomatligini yo'q qiladi,
Oilani xarob qiladi va hammadan ham yomoni,
Odamlarning o'zidan tashqari ularning avlodini ham quritadi».

(L.N.Tolstoy)

* * *

«Odamlarning aqlini pasaytiradigan, jinoyatga olib boradigan, kasalga
chalintiradigan, faqat aroqxo'rnigina emas, balki uning atrofidagilarni ham
zaharlaydigan, zahri-qotildan qanday foyda bo'lsin.

* * *

Ilm-fan va gigiena jihatidan alkogolning organizm uchun shubhasiz zararli
ekanini isbotlab berilgach, uning ozgina miqdorda yoki me'yorida ichish mumkin
deyishning o'zi mutlaqo noto'g'ri va hech qanday ilmiy asosga ega emas».

(I.P.Pavlov, akademik, mashhur fiziolog)

* * *

Haqiqiy dam olish ruhni yuksak darajaga ko'tarishdan iborat. Xolbuki, ko'p
vaqt va ichkilik tabiiy muvozanatni buzadi, hamda ma'naviy nurni xiralashtirib, ruhni
yuksak darajaga ko'tarish o'rniga kishini undan uzoqlashtiradi.

(T.Qori-Niyoziy)

* * *

Urushma, ichma, chekma
Obro'ying erga to'kma.

(Xalq maqoli)

* * *

Aroq og'izga chivindek kirib, qaysar fildek chiqadi.
Dengizga cho'kkan kishilarga qaraganda qadaxda cho'kkan kishilar ko'p.

(Rus xalq maqollari)

* * *

Har yili suvda g'arq bo'lganlarga ko'ra, ancha ko'proq
Kishi pivo va vino daryosiga g'arq bo'lmoqda.

(Rubner)

* * *

Bolalarga oz-ozdan bo'lsa ham spirtli ichimlik berib turish jinoyatdir.

(Tsigen)

Garchi spirtli ichimlik oz miqdorda ichilsa ham
Yaxshi fikrlarni tag-tomiri bilan kesib yuboradi.

(G.Gelmgolts)

* * *

Alkogoliklardagi kasallik sog' odamnikiga qaraganda og'ir va ayanchli o'tadi.
(BER)

* * *

Alkogol – firibgar, organizmga tayanch bo'lib ko'rinadi, lekin tobora aqlni kamaytiradi.

(A.Danilevskiy)

* * *

Eshakka shoh, odamga mastlik yarashmaydi

(Shota Restaveli)

* * *

Vino juda ham kuchli, u oqil odamni ham ovozinig boricha ashula aytishga, tinmay kulishga va hatto raqsga tushishga majbur etadi, u odamni shunday yaramas so'zlarni aytishga majbur etadiki, bu so'zlarni tilga olmagan ma'qul.

(Gomer)

* * *

Maxtumduli so'zlariga ko'ra:

Sog'liging qadrini bilgin,
Xasta bo'lmasdan burun.
Xastalik shukrin qilgin,
Toki o'lmasdan burun.

* * *

Go'zal bordir go'zallardan ziyoda,
Uning xizmatida turgin keladi.
Odobli, ikromli, hushxulq, ozoda,
To o'lguncha birga yurgin keladi.

* * *

May chunonam olur kishi esini,
Pari deb quchoqlar moda echkini.
Goh hamma yog'ing ho'l, itdek qilur ul,
Goh hushingni olib, eshak qilur ul.
Deysan boda dardi alamni olur,
Bir on ozod etsa g'ussada butkul,
Bilgin somon aro yoshirin o't ul

* * *

Boda otashini aylama havas,
Hushlik xaroratin o'ti senga, bas.

* * *

Mastlik – aqlsizlik.

* * *

Sharob ich, boshi berk ko'chaga kirib,
Mardlik libosini echmoqchi bo'lsang.

Sharob ich, nodonga ulfatda yurib,
Donolar baxridan kechmoqchi bo'lsang.

«Sog'liq uchun!» - deya ko'tardi qadah,
Sog'liq binosidan bir g'isht kam bo'ldi,
«Baxt yor bo'lsin!» - deya ko'tardi qadah,
Baxtning niholidan bir g'uncha so'ndi.

Bir kosa sharobdan ulug' nomingga,
Qora dog' tushish tabiiy holdir.
Daryo bo'lmaguncha peshona tering,
Bu dog'ni yuvmog'ing amri maholdir.

* * *

Ulug' vatan urushi qatnashchisi Mannon Maxmudjonov o'zining bir
ichkilikboz do'stiga qarata yozgan ashulasini «O'xshaydi-ku» deb nomlagan:

O'HSAYDI-KU

Ey do'stim ul va'dalar yolg'onga o'hshaydi-ku.
Yoz kuni araq senga ayronga o'hshaydi-ku.
Nasixat qilsa do'stlar yomonga o'hshaydi-ku,
Yana mast ko'rib ko'plar hayronga o'hshaydi-ku.
Pashshadek burning yalar ba'zi nokas ulfating,
So'z-so'zinga qovushmas, arosatda suhbating,
Bet shilingan, ko'z g'urra, boshda ming hil kulfating,
Ham puling, ham ulfating gumonga o'hshaydi-ku.
Ayshu-ishrat bo'lsa bas bormay ishga xaftalab,
Sahar otting yuz gramm gazagiga lab yalab,
Bo'sh butilka qo'lingda magazinga hakillab,
Ming afsus o'tgan umring sarsonga o'xshaydi-ku.
O'ltirasani yo'lkada bezgak misol qaltirab,
Loyga botgan munchoqdek qopti tishing yaltirab,
Bo'kirib nortuyadek oyog'i-qo'ling tirab,
Ko'ngling huftonu, diling vayronga o'hshaydi-ku.
Mayhurlar-la beayov kurashmakka keldi payt,
Tupirgan may jomiga, ul kasofat yo'lidan qayt,
Aldama elu-halqni, yurakdan chin so'zing ayt,
Quchib do'stlaring OMON-omonga o'hshaydi-ku.

* * *

Bolalarga oz-ozdan bo'lsa ham spirtli ichimlik berib turish – jinoyatdir.

(Kigen)

* * *

Sharobxo'rlikning hosili ikki narsa:
Yo bemorlik, yo devonalik.

(Kaykovus)

* * *

Ota-onalar ichadi-yu, bolalar jabr-zulmini tortadi.

* * *

Odamni yillar emas, balki yomon odatlar qaritadi.

* * *

Befoyda hayot bevaqt o'lim bilan barobardir

* * *

“Odamlarning aqlini pasaytiradigan, jinoyatga olib boradigan, kasalga chalintiradigan, faqat aroqho'rnigina emas, balki uning atrofidagilarni ham zaharlaydigan, zahri-qotildan qanday foyda bo'lsin.

Ilm-fan va gigiena jihatidan alkogolning organizm uchun shubhasiz zararli ekanini isbotlab berilgach, uning ozgina miqdorda yoki me'yorida ichish mumkin deyishning o'zi mutlaqo noto'g'ri va hech qanday ilmiy asosga ega emas” (I.P. Pavlov, akademik fiziolog).

* * *

“Insoniyatga dog' soluvchi o'nta jinoyatdan to'qqistasi vino ichish tufayli sodir bo'ladi”

* * *

Ichilgan spirtli ichimliklar odamni hayvon va yirtqich qiladi.

(F. Dostoevskiy)

* * *

Ichkilik – bolalarning kasalmand va nimjon bo'lib o'sishlarining sababchisidir.

(Gippokrat)

* * *

“ Mayxo'r qismatida ikki nihoyat – biri bemorligu, biri jinoyat ”.

* * *

Kim bo'lsa nafs ila mayning qurboni,
Hisoblang sust aning ongi, vijdoni.

* * *

Kim senga may ila berdi hamiyat
Ul erur riyokor, ham buzuq niyat.

* * *

Bizning umr qisqa emas,
Uni o'zimiz qisqa qilib qo'yamiz. (Kichkina Seneka)

* * *

Madaniyatli kishilar ham mastlikda o'z qiyofalarini yo'qotib, insonparvarlikdan
chiqadilar to'g'ri qolsin. (Jyul Vern)

* * *

Mastlik g'irt aqlsizlik, u bizni iste'dodlarimizdan mahrum etadi..
(Solon)

* * *

Zig'irdek ichkilik ham hayotbaxsh fikrlarning yo'lini to'sadi, u tug'ilgan
paytdayoq yo'q qiladi.

(G.Gelmgolts)

* * *

Soch oqarmasdan, yosh go'zal so'lmasdan,
Quyosh oq bulut parda bilan qoplanmasdan,
Zebo tunlar keksalik chandirlari bilan almashinmasdan,
Qon suyulib rangsiz bo'lmasdan,
Taqdir jarroxi ko'zning asab nurini qirqmasdan,
Aldamchi vaqt gul yuzlarga qahrabo talqonin sochmasdan,
Anor behiga aylanmasdan,
Ko'z qarilikdan qizil yuzlar bujmaymasdan burun,
Bahor-yoshlikni zinxor bekorga sovurma!
(Sindbodnomadan).

* * *

Birinchi qadah chanqoqni bosish uchun, ikkinchisi – xursandchilik, uchinchisi – kayf
qilib huzurlanish, to'rtinchisi esa – aqldan ozish uchun ichiladi.

(Anaxarsis)

* * *

Yoshingga yosh qo'shadi, bilakda kuch jo'shadi,
Chehrang yog'du sochadi. Sport bilan chiniqsang!
Aslo tolmas bo'lasan, kasal bo'lmas bo'lasan,
Doim quvnoq yurasan. Sport bilan chiniqsang!
Epchil bo'lib o'sasan, kuchga to'lib o'sasan,

Sinovlardan o'zasan. Sport bilan chiniqsang!

(Xolmurod Safar)

* * *

May barcha “Yaramasliklar onasidir”... Yomonroq ichuvchi unga mag'rubroq, har qancha yomonligi ko'rinsa uning qoshida sevimliroq. Bir qultum may ichib mast bo'lganlardan eshitilgan tartibsiz ashula – telba itlar uvillashganlaridan nishona.

* * *

Sharobni to xushdin ketguncha ichib,
Mo'ylablaring iflos etsang bahayo.
Bu nopok mo'ylabni kuchuklar kelib,
Siydik bilan yuvsa senga shu ravo.
(Abduraxmon Jomiy)

* * *

Gar ichsa kishi may,
shaloq mast bo'lur,
Siri fosh bo'lur,
ishi ham sust bo'lur.
Bilimli may ichsa,
bilimsiz bo'lur,
Bilimsiz may ichsa,
tuban past bo'lur.
(Yusuf Xos Xojib)

* * *

Ichkilikka o'rgatib oxir piyonista qilib,
O'zlaridek, sog'ni ham qildilar cho'log'lar. (Muqimiy)
Vatanimizda ishlab chiqarilgan avtomobillarning odatda beshta tezligi bo'ladi: to'rttasi oldinga tortsa, bittasi orqaga tortadi. Bu mast bo'lmagan xaydovchilarga taalluqli emas, ular picha spirtli ichimlik otib olgandan keyin ko'proq “ OLTINChI “ tezlikdan foydalanishadi. Statistika ma'lumotlarining ko'rsatishicha, ana shu tezlikka o'tilgach haydovchi shaxsga GAI inspektorining qiziqishi o'z-o'zidan oshadi.
(Muallif)

* * *

Donolar mastlik qilmas,
Oqillar may ichmas.
O'zing bilgan xar kishi,
Pastlikka qadam qo'ymas.

(Abdulg'afur Sanoiy)

* * *

Ichkilikka topilur ko'p bahona:
Ma'rakalar, visol, vido, tarona,
Sabab bo'lar qo'ydi-chiqdi, to'y, bayram,
Yangi yil ham, yaxshi bo'lgan shikor ham,
Sog'aymoqlik, yangi hovli olmoqlik,
Shodlik, afsus yoki g'amda qolmoqlik,
Sabab bo'lar yana mukofot, mansab,
Rosmana bir ichkilik bor – besabab!

(Robert Berns, shotland shoiri)

* * *

Odamlarni qadim zamonlardan o'z girdobiga tortib kelgan va undan juda ham katta o'lpon (jarima) olgan va olib kelmoqda:

Yosh umrini hazon qiladi, tanasidan madorini oladi, quvvatini ketqazadi, insoniyatning eng yaxshi odamlarini xalokatga yo'liqtiradi.

(Jek London)

* * *

Ozgina ichasan, yana ichiging keladi,
Oz-oz ichasan - ichiging kelaveradi.
Yana ichmoq istayman,
Bahona qidirasan- ichasan,
Ichmasdan tuolmaysan!
Endi esa alkogolli ichimliklarni
Topib ichasan.
Uyda - ichasan, to'yda - ichasan,
Unda ichasan, bunda - ichasan.
Tug'ilganda-ichasan, o'lganda- ichasan,
Ichaverasan-ichaverasan.
Ammo taning emirilayotganini payqamaysan.
Vaqt kelib, sog'ligingdan
Ayrilganingda ham – ichasan.
Keyingi pushaymon – o'zinga dushman.

(Muallifdan).

* * *

Aziz o'quvchi! Ma'lumki, ko'pincha chekkan kishi ichadi yoki aksincha — ichgan kipsh chekadi. Xattoki ushbu holat ayrim shaxslarda uning turmush tarziga aylangan. Demak, yana eng yomoni u o'z organizmini ikki tomonlama zaxarlaydi. Shu munosabat bilan quyidagiga e'tibor berishingizni so'raymiz.

Mo''jizaviy davolash usuli

**RUHIYAT ORQALI DAVOLASH
(PSIXOTERAPIYA)**

Jurnalist Lion Izmaylov tasodifan bir kishi bilan uchrashib, uzoq suhbatda bo'lib, quyidagi ajoyib suhbatning shoxidi bo'ldi. Suhbatdoshi ichkilikboz bo'lib qolgan ekan. Xonadoni doimo notinch, urush-janjaldan iborat ekan. U ichkilikni astoyidil tashlashni xohlasa, xarakat qilsa ham, uddasidan chiqolmayapti va quyidagi voqeani so'zlab beripti:

Xotinim meni xuddi so'yishga olib ketilgan qo'yday shifokorga sudradi. O'zinga qolsa, o'lsam ham bormasdim. Nimamish, hozir ichkilikni tashlash oppa-sonmish. Tugmachaday dori ichib, keyin gipnoz, ana undan keyin psixoterapiya seansini olsam, hatto bayramlarda ham ichgim kelmay qolarmish?! Hoy, inson buni hech qanday ilmiy-texnika ham hal qilolmaydi, dedim. Qani endi, quloqsolsa. Shifokorga kirdim. U kirmasimdanoqso'radi.

- Nima, siz ichishni tashlamoqchimisiz?

- Xotinim tashlatmoqchi, - dedim rostiga ko'chib.

- Siz-chi?

- Men tashlashni xohlamayman.

- To'g'ri qilasiz, boring ichavering. Har ko'targanda "salomatlikka" deyish esingizdan chiqmasin.

Hayron bo'lib yalina boshladim.

- Do'xtir, balki tashlasammikin-a?

- Nima balo, aqldan ozdingizmi? Nega tashlashingiz kerak ekan?!

- Nega bo'lardi, bundoq olib qaraganda ichkilik koni ziyon-ku.

- E, qaerdan oldingiz bu gapni, masalan sizga qanday ziyoni bor?

- Xo'sh, masalan men ichib olsam, mushtlashuvni boshlayman.

- To'ppa-to'g'ri, ichib olsang-u mushtlashmasang nima qizig'i bor, keyin nimani eslab yurasan?

- Men shundoq ham ertalab hech baloni eslolmayman. Ko'zimpi tagidagi mana bu ko'k chiroqni ko'rib, mushtlashganimni tushunamai.

- Yaxshi-ku, agar eslaganingizda o'sha odamni topib, tag'in mushtlashishga to'g'ri kelardi. Balki bu tomoniyam ko'kararmidi?

- Yana haligi mastligimda sira o'zimni tutolmayman. Transportda ham bolaxonador qilib so'kinaman.

- Xo'sh, nima bo'пти, sog'ligingizda bunaqa qilolmaysiz-a?

- Yo'q.

- Nima, bir umr og'zingizga tosh solib o'tmoqchimisiz?!

- Men uning gaplariga shosha-pisha inkor qila boshladim.

- Xo'p, bunisiyam mayli, yana men mast bo'lib ko'chada uxlab qolaman-da.

- Tag'in ham yaxshi. "Toza havo — tanga davo", shabadagina! Hushyor odamning xayoliga ham kelmaydi ko'chada uxlash.

- Keyin xotinim qarg'ashni boshlaydi-da.

- Bu ham ichganingizdan. Ko'proq ichsangiz qarg'ish qulolingizga kirmasdi. Ko'proq ichish kerak, og'ayni.

- Keyin nima bo'ladi?

- Xotiningiz butunlay ketib qoladi, bolalarini etaklab... Qutulasiz, qo'yasiz...

- Yo'g'-e, ularsiz men nima qilaman?

- E, sizga maza bo'ladi-ku. Ular borida so'kinolmaysiz, uyda bolta ko'tarib yugurolmaysiz, ko'chada bemalol uxlolmaysiz?! Yolg'iz o'zingiz bo'lsangiz maza! Oila yo'q, pulni hech kimga bermaysiz. Maosh oldingizmi, o'sha kuniyoq hammasini ichib maza qilasiz...

- Keyii nima bo'ladi? — dedim shifokorning gaplaridan dovdirab. U esa xotirjamlik bilan davom etardi.

- Keyin unisidan besh yuz, bunisidan bir ming so'm olib yashayverasiz.

- Hech kim pul bermay qo'ysa-chi?

- Unda sadaqa so'rash mumkin. Shundoq qo'l cho'zish qiyinmi, baribir ko'chada yotasiz-ku!

- Menga o'xshagan tuppa-tuzuk odamga kim sadaqa beradi?

Shifokor xoxolab kulib yubordi.

- Tuppa-tuzuk! Nima deyapsiz? U paytga kelib, hamma sizga achinib qaraydigan bo'ladi.

- Sog'ligim nima bo'ladi? Axir, ichkilikdan qariganda "parishonxotirlik", "yurak xastaligi" degan kasalliklar kelib chiqadi-ku.

- Bularidan siz qo'rqmasangiz ham bo'ladi! Chunki uzoq yashamaysiz!

Bu so'zlarni eshitib, ko'z oldim qorong'ilashdi. Zo'rga g'o'ldirab:

- Nima, tez orada o'lamanmi? — deya oldim xolos.

Nima deyapsiz oshna? Hali ko'p yashaysiz. Uch yil — bunisi aniq, balki besh yil yashavorarsiz!

- Keyin-chi?

- Keyin birorta devorning tagiga guppa qulaysiz-u qaytib turmaysiz.

- Yo'g'-e, xotinim, bolalarim nima bo'ladi?

Qanaqa xotin, qanaqa bolalar? Bunaqa er bilan yashab o'tadigan ahmoq xotin bor ekanmi? U allaqachon boshqa erga tegib ketgan bo'ladi!

Shu erga kelaganda chidab turolmadim. Xonadan otilib chiqdim va xotinimga qichqirdim:

- Tamom, bugundan boshlab ichkilikni tashlayman! — deb yuborganimni o'zim ham bilolmay qoldim va shunday bo'ldi ham.

Xulosa

Hulosa qilib aytganda, ichkilikbozlikka-alkogolizmga qarshi kurash butun jamoatchilik yordamida har tomonlama olib borilmas ekan, ko'ngildagidek natijaga erishib bo'lmaydi.

Ichkilikbozlikka qarshi kurashda eng muhimlardan biri oiladagi tarbiyani yaxshi yo'lga qo'yishlik, maktablarda va mahallalarda doimiy tegishli chora-tadbirlar olib borishlik, muhit barpo qilishlik lozim. Matbuot, televizor, radio, san'at sohasi va boshqalardan keng ko'lamda foydalanish kerak. Bolalarini sport bilan shug'illanishlari ham eng muhim masalalardan hisoblanadi.

Eng muhimi shuki, ichkilikbozlik- alkogolizmga qarshi kurashdan ko'ra uning paydo bo'lishiga qarshi chora-tadbirlar, tashviqot-targ'ibot ishlarini yaxshi yo'lga qo'yishlik, har qanday imkoniyatlardan samarali foydalangan holda profilaktik ishlarni olib borishlikdir.

X QISM

CHEKISHNING ORGANIZM UCHUN ZARARLI OQIBATLARI (Narkomaniyaning eng og'ir 4-guruhi)

CHEKISH EPIDEMIOLOGIYASI. TARQALISH SABABLARI

Epidemiologiya so'zining ma'nosi chekishning xalq orasida, hududlarda, davlatlarda tarqalishi tushuniladi.

Olimlardan M.Bxandari, Sh.L.Silvester, N.A.Rigattilarning ma'lumotlariga ko'ra, AQShdagi «Kasallarni nazorat qilish Markazi»ning xabariga ko'ra Amerika xalqining 25,6% i – 46,3 mln. keksa kishilari sigaret chekuvchilar hisoblanib, ularning 28%i – 24 mln. erkaklar va 23,5%i – 22 mln. ayollarni tashkil qilgan ekan. Shuningdek, ularning ko'pchiligi chekuvchilar 25-44 yoshdagilar ekan.

Adabiyotlarda ko'rsatilishicha, Angliyada 60% erkaklar va 40%ga yaqin ayollar muttasil chekadilar.

Bolalar, o'smirlar va o'spirinlik davrida chekishning keng tarqalishi ayniqsa dahshatlidir. Tsyurix universiteti sotsial va profilaktik meditsina instituti xodimi K.Binerning ma'lumoti qiziq. Uning yozishicha: «Tashvishli xabar! Agar 100 yil muqaddam **«Tamaki va ayol»**, 50 yil muqaddam **«Tamaki va o'spirin»** degan tashvishli tema paydo bo'lgan bo'lsa, hozirgi kunda **«Tamaki va bolalar»** mavzusi yana ham tashvishli xabar hisoblanadi» deb ajablanadi.

Boshqa mamlakatlarda ham yoshlar o'rtasida chekish keng tarqalgan ekan. Amsterdamdagi 6000ta o'quvchining 27%i kichik yoshidayoq chekib ko'rishgan. Belgiyada 14 yoshgacha bolalarning ikkitasidan biri, Daniyada 81%i, qizlarning 56%ining chekishi aniqlangan. Yugoslaviyada 15-19 yashar o'quvchidan 593tasi so'ralganda ulardan 220ta boladan 159tasi chekib ko'rgan, 62tasi muntazam chekkan, 375ta qiz boladan 219tasi chekib ko'rgan va 34tasi muntazam chekkanligi aniqlangan. Rossiya va boshqa ayrim mamlakatlarda ham ahvol ulardan qolishmaganligi haqidagi xabarlar ma'lum.

Ma'lumotlarga ko'ra chekishning sababini bilishga harakat qilinganda 8-10yoshdagi maktab o'quvchilari, bilim yurti o'quvchilari, meditsina talabalarining o'rtasida: o'rtog'iga taklif qilganlar 5,9-27,1%ni, havas qilganlar 19,0-24,7%ni, o'zini katta qilib ko'rsatish uchun 2,3-9,4%ni va sababini bilmaganlar 48,5-60,0%ni tashkil qilganlar. Qizig'i shundaki, qizlar «moda uchun» chekaboshlar ekanlar. Umuman, bahona va sabablar juda ko'p! Ammo bunday ofatning oldini oluvchilarchi?!

O'smirlarda:

- AQShda 13 yoshgacha bo'lgan o'smirlarning 6000000dan ko'pi chekadi.

«Passiv» sigareta chekish va bolalar:

- U bolalarning sog'ligi uchun havf-xatarlidir.

- Har yili bolalarda pnevmoniya, bronxit kabi yuqumli kasalliklarning soni 150000-200000ni tashkil qiladi. U asosan 18 oygacha bo'lgan yangi tug'ilgan va yosh bolalarda uchraydi.

- Passiv chekish natijasida 200000dan 1000000gacha bo'lgan bolalarda astma kasalligi og'ir shaklda kechadi.

- Chekadigan onalardan tug'ilgan bolalardagi to'satdan o'lish hollari havfi yuqori darajada bo'ladi.

Olimlarning aniqlashicha o'pka sili bilan og'rigan bemorlarning 95%-ti chekuvchilar bo'lgan.

Argentinalik shifokor Roffe 1930 yildayoq tamakidagi kontserogen moddaning o'pka raki keltirib chiqarganligini isbotlab bergan.

Nikotinning 2-3 tomchisi vena tomiriga yuborilsa, xatto otni ham o'ldiradi.

Chekuvchi ayollarda 30% Bazedov kasalligi paydo bo'lgan.

Passiv chekish, ayniqsa yomon.

0,1 gr. Nikotin odam uchun o'ldiradigan dozadir.

Odam agarda kuniga 20 tadan papiros cheksa, 30 yilda 200 000 ta chekadi (bu 160 kg tamaki degani) va unda 800 gr. Nikotin ya'ni 8000 o'ldiruvchi doza ekanligi hisoblangan.

Agarda odam bir kunda 1 pachkadan uzoq muddat sigareta cheksa uning umri 15 yilga qisqarar ekan.

Chekmaydiganlarga nisbatan, chekuvchilarda o'lim 30-80% gacha ko'payar ekan.

Nafas yo'llarida uchraydigan kasalliklar tufayli (ayniqsa o'pka rakida -90%) o'limning ko'payishiga chekish sababchi bo'lar ekan.

Xalqaro bank yordamida o'tkazilgan izlanishlar shuni ko'rsatadiki, 2010 yilda Xitoy tamaki chekish natijasida, bir yilda 100 mln. xitoylik hayotdan ko'z yumadi. Boshqa tibbiyot jurnalida yozishicha 29 yoshgachan bo'lganlarning 100 mln.i o'lar ekan.

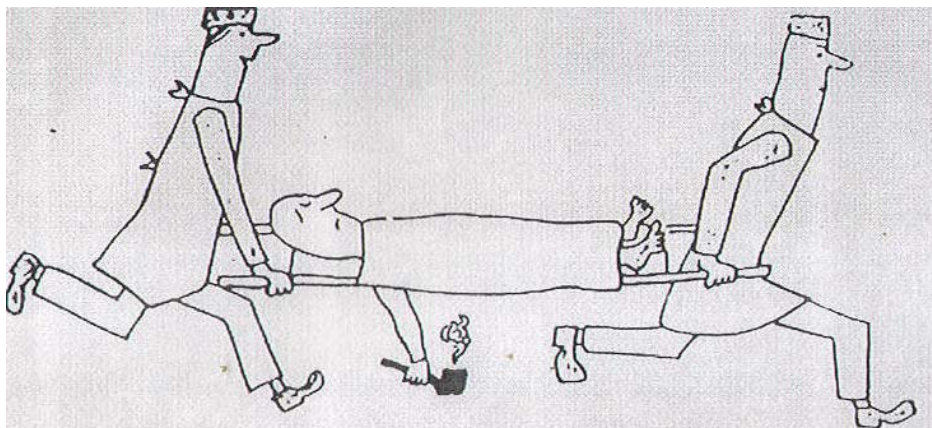
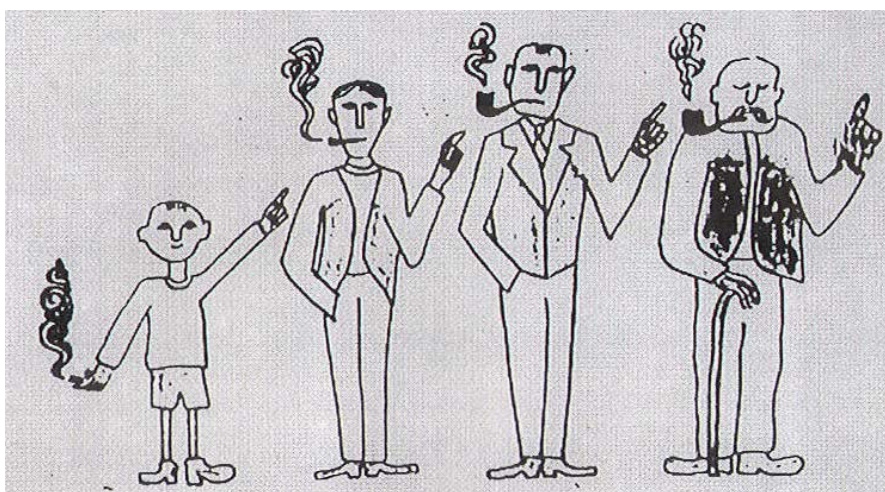
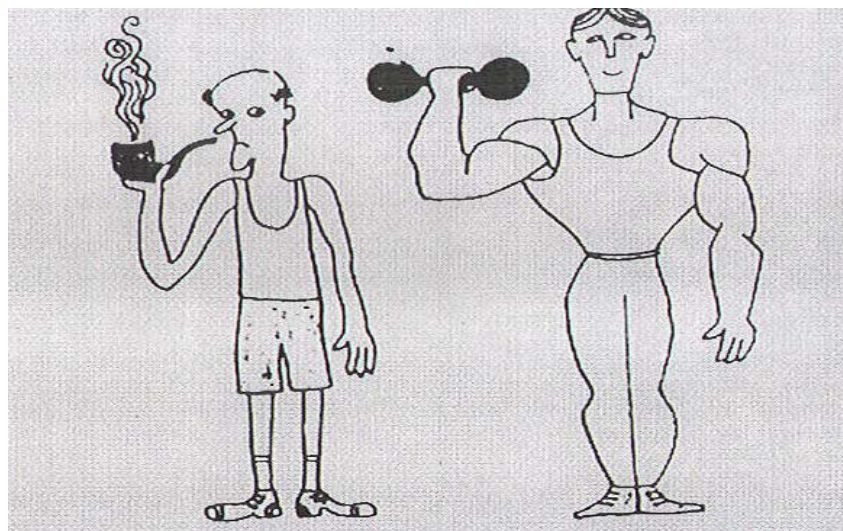
Hindistonda har yili 20mln. bolalar chekishga kirishadi va tamaki chekish natijasida ko'plab kasalliklar kelib chiqadi.

4-jadval

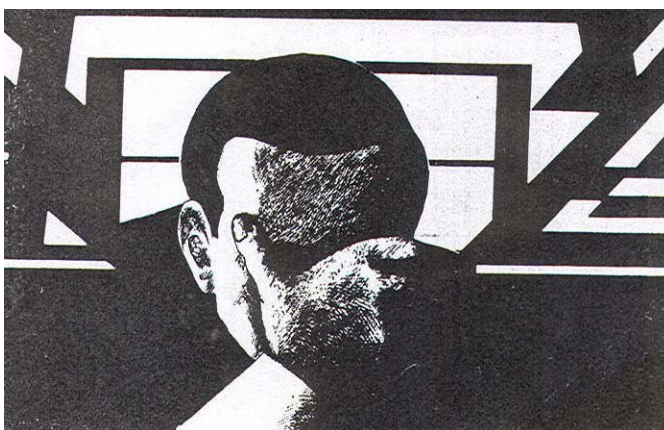
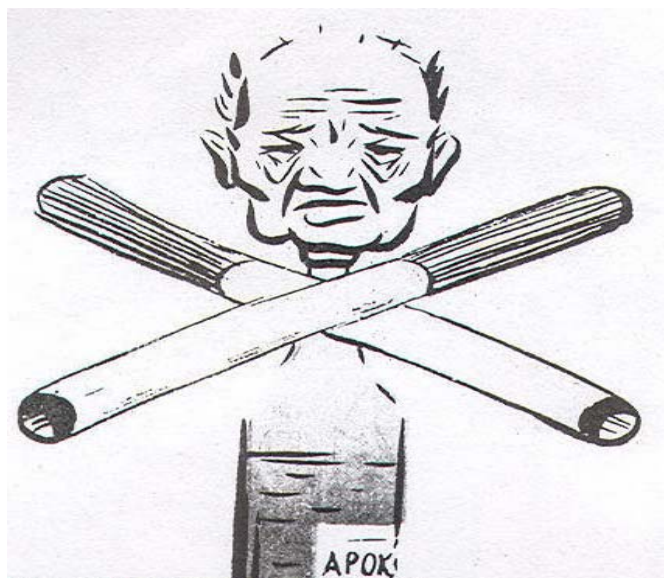
CHEKISHNING CHO'NTAKKA TA'SIRI

Ayrim chekiladigan sigareta – papiroslarning
narxi va sarf xarajatlar

Narxi	1 haftada	1 oyda	1 yilda	10 yilda	50 yilda
1qutichasi	So'm hisobida				
Xon = 300 s.	600	2400	28800	288000	1440000
Karvon = 300s.	600	2400	28800	288000	1440000
Rodopi = 300s.	600	2400	28000	288000	1440000
Rine = 500s.	1000	4000	48000	480000	2400000
Kent = 1600s.	3200	153000	153000	1530000	7650000
Rothmans = 1800c.	3600	14400	1728000	1728000	8640000



23-rasm. Chekishning oqibatlari



24-rasm. SO'NGGI PUSshAYMON... ATTANG!...

Demak, ushbu jadvaldan ko'rinib turibdiki har bir chekuvchi o'z mehnati evaziga topgan pulini ya'ni yuqorida ko'rsatilgan pulini bir zumda havoga tutun qilib yuborar ekan. Aksincha, ushbu mablag'ni oziq-ovqat uchun, o'z sog'lig'i uchun sarflaganda edi yoki jamg'arma bankiga qo'yganda edi, kasal orttirish o'rniga tani-sog'lom, umri-uzaygan bo'lur edi. Ha, shunday emasmi? Azizlar!

CHEKISHNING ODOM ORGANIZMI UCHUN ZARARLI OQIBATLARI

Chekish va uning odamga, uning organizmiga zararli ta'siri hamda insoniyatga keltirayotgan turli xil o'ta salbiy oqibatlari hozirgi kunda ko'pchilikka ma'lum. Chekish yuqorida aytilgandek narkomniyaning **to'rtinchi guruhi** hisoblanadi.

Ammo uning boshqa guruhlardan farqi, unga qarshi kurashish va oldini olish masalalari eng qiyini bo'lib, juda keng tarqalgan va tarqalayotganidir. Shuning uchun ham butun dunyo bo'yicha **eng og'ir muammolardan** bo'lib qolmoqda. Na chora! U insoniyat uchun odat tusiga kirib qolayapti.

Odat – bu shaxsning muayyan hatti-harakatlarini bajarishga bo'lgan turg'un ehtiyojdir. Masalan kishi cho'ntagidan sigareta qutisini oladi, qutidan navbatdagi sigaretani tortib chiqaradi, qutini yana cho'ntagiga solib qo'yadi, sigaretani tutatadi.

Bunday odat tufayli, qayta-qayta chekish inson ruhiyatida chuqur-salbiy iz qoldiradi va shuningdek, chekish natijasida og'iz bo'shlig'i, yutqun, bronxlarning shilliq qavatlarini o'pka olveolalariga va atrof muhitga ko'rsatadigan salbiy-zararli ta'sirlar, tishlarning qorayishi, og'izdan nohush hidlarning atrofga tarqalishi kabilar kun sayin davom etaveradi, natijada uning sog'lig'iga atrofdagilarga, ish unumi va sifatiga, ayniqsa iqtisodiyotga doimiy zarar keltira boradi. Yana kishining ruhiyatiga ta'sir etib, fe'l-atvori o'zgacha shakllanadi. Jahldor, jizzaki bo'lib qoladi.

TAMAKI NIMA. TARKIBIDA NIMALAR BOR?

Avvalo shuni aytish kerakki, tamakini chekishadi, xidlashadi va shimishadi. Bizning mintaqalarda, odatda tamakini chekishadi.

Tamaki o'simligi Respublikamizning ko'pgina xududlarida o'stiriladi. Lekin eng ko'p va oliy sifatli, dunyoga tanilgan hili Samarqand viloyatining Urgut tumanida etishtiriladi.

Keyingi o'rinda Farg'ona vodiysining Oltiariq xududlarida etishtiriladi.

Ishlangan tamaki bargining kimyoviy tarkibi quyidagicha: nikotin alkaloidi (1-4%), karbonsuvlar (2-20%), oqsillar (1-13%), organik kislotalar (5-17%), efir moylari (0,1-1,7%). Tamaki tarkibiga kiruvchi moddalar nisbatiga qarab uning sifati belgilanadi.

Papiros chekish jarayonida tamaki quruq haydaladi, bunda turli xil maxsulotlar: nikotin moddasi, uglerod (II) oksid, tsianid kislota, ammiak, karbonsuvlar, yog', sirka, chumoli va valeriana kislotalari, akreolin, antratsin, piren, efir moylari, vodorod sulfid, farmaldegid, pektin moddalar, piridin, anilin,

ammoniy atsetat (II) oksid, lyutidin, kollidin, kantserogen uglevodorod va boshqalar hosil bo'lish jarayoni kechadi. Umuman, ushbu jarayonda ming-minglab juda mayda bo'lgan zararli zarrachalarni chekish natijasida nafas yo'llariga – o'pkaga olinadi.

Ko'pchilik tadqiqotchilarning fikricha, tamaki tutuni tarkibidagi moddalarning eng xavflisi nikotin hisoblanadi.

Olimlarning aytishicha tamakida yana bir qancha boshqa kimyoviy birikmalar borki, ular albatta organizm uchun zararli va zaxarli ta'sir ko'rsatadilar.

Yanada daxshatliroq narsa - chekuvchining nafas yo'llarida - traxeyada, bronxlar va bronxiolalarida, o'pka to'qimalarida, shuningdek, ichki a'zolarida radioaktiv modda oz-ozdan to'planadi. U poloniy-210 deb nomlanadi. U o'zidan nurlar chiqaradi va bunday radioaktiv ta'sir natijasida organizmda yomon o'simta (rak) kelib chiqadi.

Tamaki tutunidagi-piridin asoslari ham eng zaxarli hisoblanadi.

Sinil kislota yoki boshqacha nomi tsianistovodorod kislota. U kaliy tsianid xosil qiladi. Ular ichki-hujayra va to'kima nafasini izdai chiqaruvchi o'ta kuchli zaxar hisoblanadi.

Umuman kishi tamaki tutuni orqali o'z organizmiga kislorodni 2-3 marta kam oladi, karbonat angidridini esa 200 marta ko'p oladi. Tamaki tutuni tarkibida o'ta salbiy ta'sir qiladigan is gazi 5%-ni tashkil qiladi.

Sigaretani tutatib chekilayotgan sigaretaning uchida 300-6000 S gacha issiqlik harorati paydo bo'ladi. Bunda tamaki tutunida o'nlab-yuzlab zararli kimyoviy moddalar sintezlanadi – paydo bo'ladi. Jumladan, nikotin, is gazi (SO), karbonat angidridi (SO₂) qo'zg'alishi, turli hil qatronlar-kuyindilar, sinil kislota, chumoli kislota va boshqa kislotalar, oltingugurt, radioaktiv poloniy va benzpirenlar (rak keltirib chiqaruvchi), ammiak, formaldegidlar, qorakuya va boshqa ko'pgina kimyoviy moddalar chiqaradi.

Chekilayotgan tamakida 0,7-6% nikotin bor. 80-120 mg nikotin erkak kishi uchun o'ldiruvchi miqdordir.

Nikotinning odam organizmiga zaharli ta'sir mexanizmi quyidagicha bo'ladi:

1) Moddalar almashinuvi va eng muhimi oqsillar almashinuvi buziladi. 2) Organizmda vitaminlarning (A, V₁, V₆, V₁₂) etishmasligi kuzatiladi. 3) S vitamini odatdagidan 1,5 barobar kamayib ketadi. 4) Natijada organizmning quvvati oqsaydi. 5) O'sish orqada qoladi. 6) Jismoniy mehnat qobiliyati pasayadi. 7) Aqliy-ruhiy qobiliyati ham oqsaya boradi va boshqalar.

Nikotinning zaharli ta'siriga tamaki tutunidan boshqa zararli moddalarning salbiy ta'siri qo'shilib, kuchaya boradi. Jumladan, kishi 20 dona sigareta cheksa, 309 ml. uglerod oksidi, 0,032 mg. Ammiak, 0,61mg piridan asoslari, 0,6 mg sinil kislotasi va boshqa bir qancha zaharli moddalarni o'z organizmiga kiritadi.

Is gazi (SO) o'pkaga kirgach qondagi, (eritrotsit ichidagi temir valentiga birikib oladi va eng muhimi uning temirga birikish kislorodga nisbatan 200-300 marotaba kuchli ta'sir etadi. Ma'lumki, har bir eritrotsit ichidagi gemogloblin o'zida 4 ta temir (Fe) elementi tutadi va u o'ziga 4-molekula kislorodni (O₂) biriktiradi va uni hujayra-to'qimalarga etkazib berib, qaytishida karbonat angidridini (SO) biriktirib olib, o'pka orqali tashqariga chiqarib yuboradi.

Agarda havoda is gazi (SO) bo'lsa, shu tariqa kislorod o'rniga birikib olib, kislorodga joy bermay, temir valentidan ajralmay qonda uzoq vaqt aylanib yuradi va natijada organizm, birinchi galda bosh miyadagi markazlar, ayniqsa, miya po'stlog'idagi oliy markazlarning faoliyati izdan chiqadi.

Agar nafas olayotgan havoda 0,1 % is gzi bo'lsa, u gemoglobinni 80% egallaydi va og'ir oqibatlariga olib keladi. Natijada bosh aylanishi, hotiraning zaiflashishi, bosh og'rishi va nihoyat o'zidan ketadi, og'ir zaharlanishi o'lim bilan tugaydi.

Xulosa shuki, tamaki yonganidagi, chekayotganda hosil bo'lgan tutunning 1sm kub xajmida 4000-6000 miqdorda "**ultra mayda**" zarrachalar borki, ularda yuqorida qayd etganlardan boshqa zararli va zaxarli moddalar bor bo'lib, barchasi umr zavoli hisoblanadi.

NERV-ASAB TIZIMI VA SEZGI RETSEPTORLARIGA TA'SIRI

Tamaki tarkibidagi yuqorida bayon etilgan zararli moddalar organizm nerv tizimining eng avvalo asab qismiga (miya po'stlog'i va markazlariga) ta'sir etib dastlab ularning faoliyatida qisqa muddat qo'zg'olish, so'ngra davomli tormozlanish jarayonlarini keltirib chiqaradi, ya'ni **ikki fazali** ta'sir ko'rsatadi.

Ular nerv hujayralarining orasidagi impulslarni o'tkazuvchi sinapslarning o'tkazuvchanligini o'zgarishi bilan namoyon bo'ladi, ya'ni bunday holat miya qon tomirlarining siqilishi-torayishi tufayli kelib chiqadi. Shuning uchun uzoq muddat chekuvchilarda nevrotik holatlar (nevroz) kelib chiqadi. Natijada asabning-ruhiyatning buzilishi, xotiraning zaiflashishi, bosh og'rishi, tez charchashlik, jizzakilik, jahldorlik kabi holatlarni keltirib chiqaradi.

Shuningdek, nikotin til uchidagi sezuvchi retseptorlarni paralichlab maza sezishni yo'qotadi. Ashaddiy chekuvchilarda ko'rish, rang ajratish qobiliyati pasayadi. To'r pardaning sezgirligi pasayadi. Glaukoma kasalligi paydo bo'lib, qon tomirlar ezilib, «to'r parda» ning qon bilan ta'minlanishi yomonlashib, ko'rish nervining izdan chiqishi natijasida kishi ko'r bo'lib qoladi.

Tovush ajratish va eshitish qobiliyati pasaya boradi. Quloq shang'illashi yoki bitishi yuz beradi. Bunga burun-yutqun bo'shlig'idagi yallig'lanish ham sababchi bo'ladi.

Shuningdek, markaziy asab tizimiga oid quyidagi klinik belgilar paydo bo'ladi:

1. Ko'ngil aynishi, qayd qilishlik.
2. Qo'zg'aluvchanlikning oshishi.
3. Jahl chiqqanda bo'shashishlik.
4. Reaksiyalarning vaqtincha susayishi yoki kuchayishi.
5. Masalalarni echishda qiynalishlik.
6. Uyqusizlikning kuchayishi.
7. Diqqat va fikrlashning susayishi.
8. Tana massasining kamayishi va ishtahaning kamayishi.
9. Skelet mushaklarining bo'shashishi.
10. Qo'llarning titrashi.

11. Va boshqalar.

CHEKISHNING HAZM A'ZOLARI FAOLIYATIGA TA'SIRI

Ma'lumki, inson organizmi ovqat hazm qilish tizimi va a'zolarisiz yashay olmaydi. Chunki, organizmdagi barcha hujayra va to'qimalarga kerakli oziqa moddalari, vitamin va boshqa moddalarni ana shu tizim orqali etkazilib, harakat va a'zolarining faoliyatini bir me'yorda ishlashini ta'minlab turadi. Shunday ekan ushbu tizim faoliyatini ham doimo asrab-avaylash eng muhim omillardan hisoblanadi. Ammo, tamaki, nosvoy, nasha va boshqalarni chekish, ularning tutinidagi nikotin, kannaboidlar va chekish jarayonida hosil bo'lgan turli xil zararli zaharli moddalar, turli yo'llar bilan to'g'ridan-to'g'ri (bevosita) hamda nerv-asab tizimi (bilvosita) orqali ovqat hazm qilish tizimiga zararli - salbiy ta'sirlarini ko'rsatadi. Jumladan: 1) Til, milk, qattiq va yumshoq tanglay, halqum shilliq pardalarini yallig'lantiradi, ta'm bilishlik pasayadi va yo'qoladi.

2) Chekuvchining tishlari sarg'ayadi, Tish emali emiriladi, karies boshlanadi.

3) Og'izdan badbo'y hid kelib turadi. Shunga ko'ra ko'pchilik erkaklar chekuvchi ayollardan keladigan tamakining hidiga toqat qilmaydilar, va aksincha.

4) So'lak bezlarini ta'sirlab, so'lak ajralishini ko'paytiradi, tuflash ro'y beradi.

5) Kislota oshgan me'da shirasi surunkali gastrit paydo qiladi.

6) Me'da va ichaklarning katta va kichik peristaltik harakatlarini tormozlab, ovqat hazm qilish jarayonini buzadi..

7) Ovqat hazm qilish a'zolari faoliyat bilan bog'liq kasalliklarning paydo bo'lishi bemorlarga, ayniqsa, yomon ta'sir etadi. Ahvolni og'irlashtiradi.

YURAK –TOMIRLAR TIZIMIGA TA'SIRI

Agarda organizmdagi yurak to'xtasa nafas ham to'xtaydi va aksincha nafas to'xtasa yurak ham to'xtab, hayot tugaydi. Chunki har ikkilasining faoliyatini boshqarib turuvchi markazlar bir joyda uzunchoq miyada (bo'yinning yuqori qismi - ensada) joylashgan va hujayra-to'qimalar ham ana shu joyda, yoyilgan-tarqalgan holda joylashgan. Ma'lumki, qon orqali, yurak tomirlarni harakati tufayli butun organizmga kerakli kislorod va oziqa moddalarini etkazib beradi. Mittigina yurak qon tomirlar orqali bir kecha-kunduzda 6-7 tonna qonni o'ziga qabul qilib, qisqarishi hisobiga ushbu qonni butun tanaga tarqatadi. Yurak to'xtasa hayot tugaydi. Shunday ekan uni asrab-avaylashlik eng muhim masaladir. Shuning uchun ham har bir inson uni asrashlikni hech qachon esdan chiqarmasligi, uni zaharlamasligi kerak.

Chekishning yurak-tomirlar tizimi faoliyatiga ta'siri juda murakkab bo'lib, ular turli-tuman ko'rinishda va ikki fazali ta'siri bilan namoyon bo'ladi. Masalan:

1) Chekish paytida nikotin reflektor ravishda yurak qisqarish ritmini 18-20tagacha tezlashtiradi, taxiokardiya yuz beradi, mayda tomirlarni qisqartiradi va u 2-3ta papiros chekilgandayoq boshlanib, siqilish 20-30 daqiqa davom etadi. 20-30ta cheksa (kuniga) tomirlarning torayishi uzoq davom etadi.

2) Qonga buyrak usti bezi mag'iz qismidan adrenal va noradrenalin kabi mediator-garmonlar chiqadi. Ular simmatik nerv tizimini qo'zg'otadi.

3) Natijada arterial qon bosimi oshadi. Gipertoniya yuz beradi.

4) Yurak toj tomirlarining siqilishi natijasida yurak mushaklari (miokard)ning kislorod va oziqa moddalari bilan ta'minlanishi yomonlashadi.

5) Tamaki tutuni ta'sirida qonning ivish jarayoni ortadi. Tromboz hosil bo'lish jarayoni havfi ortadi.

6) Vitaminlar (ayniqsa S) almashinuvi buzila boshlaydi.

7) Xolesterin almashinuvi buzilib, tomirlar devorida xolesterin yig'ila boshlaydi. Qonda erkin kislotalar, glitserin va oqsillarning oshishi, kuzatiladi.

8) Natijada tomirlar devorida aterosklerotik tugunchalar paydo bo'laboshlaydi. Ayniqsa 35 yoshdan oshganlarda bunday jarayon kuchaya boradi. To'qima-hujayralarning kislorod va ozuqa moddalri bilan ta'minlanishi yomonlasha boradi. Moddalar almashinuvi jarayoni susaya boradi va ular turli xil xastaliklarning paydo bo'lishiga sababchi bo'ladi.

9) Kashandalarda oyoq tomirlari torayib, endoartrit paydo bo'ladi. Oqsoqlana boshlaydi. Og'riq va boshqa holatlar yuz beradi.

10) Teri osti tomirlarining torayishi natijasida, teri harorati pasayadi, ajin tushadi. Tez qarish alomatlari kuzatiladi. Ayniqsa ayollarda- qizlarda tezroq ko'zga tashlanadi.

11) Yiliga 38 quti papiros chekuvchilarda «yurak toj tomirlari»ning **bir tarmog'i**, oyiga birnechta quti chekkanlarda koronar toj tomirlarining **har uchchala tarmog'i** zararlanadi.

12) Natijada «**Stenokardiya**», «**Miokard infarkti**» va «**Insult**» kasalliklari kelib chiqadi. Chekmaydiganlarga nisbatan chekuvchilarda ushbu kasalliklarning 12-13 marta ko'p uchrashi ilmiy asosda aniqlangan. AQShda yurak xastaliklari tufayli har yili 60000dan ortiq o'lim sodir bo'lar ekan (V.A.Frolov, 1968).

13) Qonda katexolaminlar, AKTG, o'sish garmoni, prolaktin, V-endorfin, kortizol, vazopressinlarning oshishi aniqlanadi.

14) Shuningdek, aorta anevrizmi, yurakning to'satdan to'xtashi kuzatiladi.

NAFAS TIZIMI FAOLIYATIGA TA'SIRI

Organizmda nafas tizimining muhimligi to'g'risida to'xtalmasa ham bo'ladi. Chekishning nafas tizimi, nafas yo'llariga hammadan ko'p zararli ekanligi ham barchaga ma'lum, chekish natijasida hosil bo'lgan tutunning zararli ta'sirlari yuqori nafas yo'llaridan boshlanadi. Natijada:

1) Yuqori va ichki nafas yo'llarida surunkali yallig'lanish jarayonlari paydo bo'laboshlaydi. Oqibatda traxeit, bronxit kasalliklar kelib chiqadi.

2) Ovoz boylamlariga ta'siri tufayli «chekuvchi ovozi» paydo bo'ladi. Ayniqsa ayollarda.

3) Bronxlarning shilliq pardalaridagi ikki qavatli tsilindrsimon, kipriksimon tebranuvchi epiteliy o'zgaradi, kiprikchalari yo'qolaboradi, qatlamlar soni ko'payadi, xujayralar ko'pburchakli shaklga o'tadi va ularning tashqi ta'sirotlarga chidamliligi o'zgaradi.

4) Kiprikchali hujayralar tebranib (1 soatda 40000 marta), chang zarralarini, shilliqlarni, bir soatda bir martagacha surib, himoya vazifani bajaradi. Ammo tutunning ta'siri tufayli, bunday tozalovchi-himoyalovchi vazifalarni izdan chiqaraboshlaydi.

5) To'plangan balg'amlar nerv tolalari uchlarining sezgirligini o'zgartirib, ta'sirlab, yo'tal paydo qiladi. Ayniqsa ertalab zo'rayadi. Kashandalar kechasi bilan yo'talib chiqadi. Bular chekuvchiga xos surunkali bronxitning belgisi hisoblanadi. Shuning uchun ham bunday chekuvchining uyiga o'g'ri tushmaydi. Chunki u doimo "hushyor" ("yo'talib") chiqadi.

6) O'pka to'qimalarida yallig'lanishlar kuchaya boradi.

7) O'pka to'qimasining elastikligi pasayadi.

8) Kashanda yurganida nafas olishning qiyinlashishidan shikoyat qiladi.

9) Chekuvchilarda nafas olish va chiqarishning og'irlashishi, nafas siqilishi-astma kasalligini og'irlashtiradi.

10) Chekish natijasida boshqa kasalliklarning zo'rayishi kuzatiladi.

11) Nafas yo'llari «rak» kasalligi, chekuvchilarda chekmaydiganlarga nisbatan 10-20marta ko'p uchraydi.

ENDOKRIN BEZLAR FAOLIYATI VA KO'PAYISH TIZIMIGA TA'SIRI

Ma'lumki, odam organizmnda bir qancha ichki sekretiya bezlari mavjudki, ularsiz hayotni tasavvur qilish mumkin emas. Ular gipofiz bezi, qalqonsimon bez, qalqonsimon bez oldi bezi, me'da osti bezi, timus, buyrak usti va jinsiy bezlar, jigar ham shular jumlasidandir. «Endokrin bezlar» deyilishiga sabab, ular o'zlari ishlab chiqargan, murakkab oqsillardan hosil bo'lgan, o'ta kuchli (1grammning o'n millionidan ham kichik miqdorda) faol ta'sir etadigan, gormonlardan iborat. Bezlar ushbu gormonlarini to'g'ridan-to'g'ri qonga chiqaradi va ular organizmdagi barcha a'zolarining faoliyatini boshqarishda nerv tizimi bilan birgalikda qatnashadilar.

Endokrin bezlar ichida eng kichigi gipofiz bezi bo'lib, og'irligi 0,6- 0,8 gr. Eng katta bez jigar. Og'irligi 1,5kggacha boradi. Gipofiz eng kichik bo'lishiga qaramay barcha bezlarning faoliyatini o'zining sekretiysi bilan boshqarib turadi va u boshqa bezlar ustidan «dirijyorlik» vazifasini bajaradi. O'zi esa markaziy nerv tizimidagi gipotalamusga bo'ysunadi. Lekin, bularning hammasi miya po'stlog'idagi oliy nerv tizimiga tobe' hisoblanadi.

Ko'pchilik chekuvchilarda jinsiy bezlar faoliyati susayib, jinsiy ojizlik – impotentsiya kelib chiqadi. (N.N.Belzev, 1977)

Chekishning homiladorlik va homilaga zararli ta'sirlari quyida bayon etiladi.

T A J R I B A L A R

Tamaking ta'siri tajribada tekshirilganmi ?

Ha. Tamaking hayvonlar organizmiga ta'sir etishini juda ko'p tajribalarda olimlar tomonidan tekshirib ko'rilgan va tegishli ilmiy xulosalar olingan.

Zuluklarda o'tkazilgan tajribalar

Tajribalar shuni ko'rsatadiki, zulukning tanasiga tarkibida bir grammning bir ulushini tutuvchi eritmadan bir tomchi tomizilishi bilanoq, zulukda tirishish paydo bo'lgan va jonsizlangan. Bunday tajribalarni bir nechta zuluklarda sinab ko'rilishi nikotinning zuluklar organizmiga yomon ta'sir etib, uning mushak tizimini qisqartirib tirishishlikka olib kelib, o'lim bilan tugagani aniqlangan.

Sichqonlarda o'tkazilgan tajribalar

Sichqonlarning ko'ziga, tarkibida juda oz miqdorda nikotin tutuvchi suyuqlikdan bir tomchisini tomizilganda sichqonlar ham o'sha zahotiyiq tirishib qotib qolgan. Demak, nikotin sichqon organizmiga ham zaharli ta'sir etib, uning o'lim bilan tugashiga olib kelgan.

Quyondalarda o'tkazilgan tajriba

Buning uchun har biri oltitadan bo'lgan, uchta guruhdan iborat bo'lgan, quyondardan olinib, **birinchi guruh** quyonlarga tarkibida juda oz miqdorda nikotin tutuvchi eritmadan 8-9 oy mobaynida ularning vena qon tomirlariga vaqti-vaqti bilan yuborib borilganda tajriba muddati tugagach, quyonlarni jonsizlantirib, ma'lum a'zolarini gistologik tekshiruvlardan o'tkazilgan.

Mikroskop ostida har bir a'zolarining tuzilishi, hujayra va to'qimalarning holati tekshirib ko'rilganda ko'pchilik a'zolarida turli xil salbiy, nonormal holatlar-o'zgarishlar bo'lganligi aniqlangan. Masalan, aortasida qopchasimon o'zgarishlar – tugunchalar borligi, buyrak usti bezlarining kattalashganligi, qon tomirlarining ichki devorlarida sklerotik-qattiqlashish, turli xil ko'rinishdagi tangachalar, blajkalar va boshqa a'zolarida ham anchagina turli xil o'zgarishlar borligi aniqlangan.

Ikkinchi guruh quyondalarda esa boshqacharoq tajribalar o'tkazilgan, ya'ni sun'iy ravishda quyonlarni «bangi-chekuvchi quyonlarga» aylantirilgan. Buning uchun quyonning burni ustiga rezinka va shisha naychadan foydalanib «chekish uchun moslama» yaratib, uning tumshug'iga o'rnatilgan va unga papiros chekkanga o'xshatib tamakini vaqti-vaqti bilan tutatib borilgan. Shu tariqa tajriba davom ettirilgan. Ushbu guruh quyonlarning holatini boshqa normal, tamaki «chekmagan» guruhdagi quyonlar holatlari bilan solishtirilganda birmuncha turli xil anatomik o'zgarishlar borligi aniqlangan.

Odamlarda olib borilgan tajriba

Olimlardan E.A.Sherbakov o'zida sinab ko'rgan. Olim aslida chekuvchi bo'lmagan. Sinash uchun u bir necha sigaretani ketma-ket chekaboshlagan. Oqibatda u avvalo tamakining yoqimsiz hidi va tutunning kayfini buzganligi, ko'zi yoshlanganligi, tutun ta'sirida qisqa-qisqa yo'talganligi, boshi aylanganligi, ko'ngli behuzur bo'lganligi, yuragida o'zgarish bo'lganligi va boshqa salbiy yoqimsiz holatlarga duch kelganligini sezgan va ular haqida ma'lumotlar yozgan.

Olamga mashxur yozuvchi L.N.Tolstoy o'zining «Yoshlik» degan hikoya asarida tamakining ta'sirini quyidagicha tariflaydi: «Nazarimda papiros chekib mazza qilayotgandek bo'ldim. Ammo og'zimda achimsiq maza, nafasimda esa noqulaylik sezdim. So'ngra bemalol cheka boshladim.

Uyni ham vaqt o'tishi bilan tamaki tutuni bosib ketdi, papiros chekayotgan naychada ham anchagina o'zgarishlar bo'ldi.

Oynaga qarasam rangim oppoq do'ka ro'molga o'xshab ko'rindi. Devonga yiqilib tushishimga ozgina qoldi. Ko'nglim aynib qusish darajasiga ham bordim. Go'yoki o'layotgandek bo'ldim va qo'rquvdan biror kishini yordamga chaqirmoqchi, doktor chaqirishlikni iltimos qilishni o'yladim. Lekin, biroz sabr qilishga to'g'ri keldi. Yaxshiki, ushbu holat ko'pga cho'zilmadi.

Boshimdagi og'riq yana kuchaygandek bo'ldi, bo'shashishlik, holdan toydirdi va shu tariqa uzoq muddat divanda yotdim...» Mana sizga tamaki chekishning natijasi. Yuqoridagi kabi misollarni ko'plab keltirish mumkin. Bunday va shunga o'xshash birinchi bor chekkan, endigina chekishni boshlagan kishilarda ko'p hollarda uchraydi. Buni tamakidan o'tkir zaharlanishning belgilari deb tushuniladi. Keyinchalik esa kishi tamakini surunkalik chekish oqibatida avvalo unga o'rganib qoladi va endi o'ziga xos turli xil organizmda bo'ladigan, davolash qiyin bo'lgan, o'zgarishlar hisobiga surunkali zaharlanish belgilari paydo bo'laboshlaydi.

TAMAKINING BOLA ORGANIZMIGA SALBIY TA'SIRI

Ma'lumki, bola qanchalik yosh bo'lsa, o'zining anatomik va ayniqsa fiziologik hamda nozikligiga qarab kattalar organizmidan shunchalik farq qiladi. Shunga ko'ra tamaki katta kishilarga nisbatan yoshlarga yanada kuchliroq salbiy ta'sirlarini ko'rsatadi. Chunki esh organizm hali uncha takomiliga etmagan va zaxarli moddalarga juda kuchli sezgir bo'ladi.

Homilador ayol chekadigan bo'lsa, tug'iladigan bolaga tuzalib bo'lmas darajada zarar etadi. Adabiyotlardan ma'lumki, turli mamlakatlarda olib borilgan ilmiy-tadqiqotlar homiladorlik davrida chekkan ayollardan tug'ilgan bolalar vaznining chekmaydigan onalar tuqqan bolalar vazniga qaraganda ko'proq va o'rta hisobda muddatidan ilgari tug'ib qo'yishning 2-3 marta ko'p uchrashi aniqlangan. Agar ona chekmaganida o'lik tug'ilgan har beshta boladan bittasini tirik qolishi mumkinligi hisob-kitoblardan ma'lum bo'lgan. Xonada chekilgan bo'lsa, bunday xonada yosh bolalar yotsa uyquasi me'yorida bo'lmaydi, buziladi, ishtahasi yomon bo'ladi, tez-tez ichi buzilib turadi.

Bola chekishni boshlagan bo'lsa, ayniqsa, o'smirlik davrida kam qonlikka duchor bo'ladi, jizzaki bo'lib qoladi, maktabda darslarni yaxshi o'zlashtirmaydi, sportda orqada qoladi, tez-tez kasalliklarga duchor bo'ladigan holatga o'tib qoladi.

Bolalalarning ish qobiliyatiga ta'makini ta'siri tekshirib ko'rilganda ma'lum bo'lganki, agar chekmaydigan o'quvchilarni ish qobiliyatini 100 foiz deb olinsa, bu ko'rsatgich kam chekadiganlarda 92% ko'p chekadiganlarda esa 77% tashkil qiladi. Chekadigan o'quvchilar o'rtasida bir sinfda ikki yil qoladiganlar ancha ko'p bo'lgan.

Shularni qayd etish kerakki, bolalar odatda berkitib shoshib-pishib chekadilar. Bunda tutunni tez tortishda xaroratining oshishi tezlashgani tufayli tamaki tez yonib, tamaki ichida yana boshqa zararli moddalar sintezlanib (rak keltirib chiqaruvchi benzpirenlar) tutun orqali nafas yo'llariga, o'pkaga kiradi.

O'smirlar odatda papiro'sni oxirigacha chekadilar, ko'pincha qolgan papiro'sni chekadilar, natijada papiro'sni ana shu qismi hammadan ham zararli hisoblanib, uning organizmga salbiy ta'siri yanada kuchayadi.

Bolalar odatda ovqatlanish uchun ajratilgan pulga papiro's olib chekadilar va shuningdek ular papiro'sni bir-birlariga uzatadilar. Natijada gigiena qoidalari buzilib, bir-birlariga uzatadilar va ayrim yuqumli kasalliklarni tarqalishiga sababchi bo'ladilar. Chekib tashlangan papiro'sni olib chekish yanada katta havf tug'diradi.

Xulosa qilib aytganda, bolalarni chekishga o'rganishlari eng yaramas odatlardan va zaharli holatlardan hisoblanib, inson umrining qisqarishiga sabab bo'ladi.

TAMAKINING ODAM XARAKAT FAOLIYATIGA SALBIY TA'SIRI

Ma'lumki muntazam va me'yorda mehnat qilgan kishi jismoniy baquvvat va salomatligi yaxshi bo'ladi. Ammo, tamaki inson salomatligining havfli dushmanidir.

Ko'pgina o'tkazilgan tajribalarga ko'ra chekish natijasida odam mushak tizimining faoliyati, mushaklarning ishlash qobiliyati birmuncha susayganligi aniqlangan. Masalan, bir nechta sigaret chekilgach 10-15 daqiqadan keyin mushaklarning kuchi 15% ga kamayganligi aniqlangan. Yana qizig'i shundaki, chekadigan katta odamlarda charchashlik ushbu ko'rsatkichdan ham 9-15% ga kamayganligi tasdiqlangan.

SPORTCHILARDA HAM TAJRIBALAR O'TKAZILGANMI?

Ha, bunday tadqiqotda tajribalar juda ko'p o'tkazilgan. Masalan, mushaklar koordinatsiyasining o'zaro muvofiqlashishini tekshirib ko'rilganda chekish natijasida oradan bir oz vaqt o'tgach koordinatsiyalanish 23,5%ga susaygan. Shuningdek, sportning barcha turlarida ham chekishning sportchi faoliyatiga salbiy ta'siri haqida juda ko'p ma'lumotlar bor. Masalan, bir dona sigareta chekish to'pni nishonga etkazishni 12%ga, ikki dona sigaret esa 14,5% ga kamaytirgan. Kashandalarning ish qobiliyati chekmaydiganlarga qaraganda ancha pastligi azaldan ma'lum.

AQShda o'tkazilgan tajribalar shuni ko'rsatganki, kashandalarning qobiliyatsizligi tufayli qo'shimcha ravishda yo'qotilgan ish kunlari 77 mln., kasal bo'lib, to'shakda o'tkazilgan kunlar soni 88 mln., ish qobiliyati pasayib ketgan kunlar 306 mln. gacha etgan. 45-64 yoshli erkaklarning chekishi tufayli yo'qotilgan ish kunlari ish qobiliyati yo'qolgan umumiy kunlarning 28% ni tashkil qilgan.

Bulardan tashqari, ta'maki chekish bilan ishlab chiqarish travmatizmi o'rtasida bog'lanish borligi, chekish tufayli travmatizmning har xil turlari ham etarli darajada bo'lganligi aniqlangan.

TAMAKI CHEKISHNING AQLIY MEHNATGA TA'SIRI QANDAY?

Ushbu masala ham muhim hisoblanadi. Chunki tamakining aqliy mehnatga ta'sirini bilishga ko'pchilik qiziqadi. Ochig'ini aytganda bu masala kashandalarning fikrlari bir-biriga qarama-qarshi bo'lishi ma'lum darajada sub'ektiv hisoblanadi.

Odamlarda ham tajriba o'tkazilgan. Buning uchun laboratoriya sharoitida ikki guruh talabalardan olib har biri 9 ta talabadan iborat bo'lgan va ularga deyarli bir xil darajada aqliy mehnat qiladigan ish topshirib, chekadigan guruhdagi talabalarning aqliy mehnat faoliyatining ko'rsatgichlari birmuncha pasayib ketganligi aniqlangan. Masalan:

Yodlash – 4.42%ga;
xarflarni aniq ko'chirish – 7-9% ga;
sonlarni to'g'ri qo'yish – 5.55%ga;
xarflarni ko'chirish tezligi – 1.02%ga;
xotira xajmi esa – 5.07%ga pasayib ketgan.

Ayrim chekuvchi kishilarning fikricha chekkanda go'yoki quvvatga to'lgandek va «Yorishgandek» bo'lib tuyuladi. Bunday fikrlarga qo'shilib bo'lmaydi. Aslida esa tamaki chekish kishining aqliy mehnat faoliyatini pasaytiradi, bajaradigan ish hajmini kamaytiradi va uning sifatini yomonlashtiradi.

Xulosa qilib shuni aniq aytish kerakki, tamaki odam **ish qobiliyatini** chin emas, balki **sohta stimulyatoridir**. Tamaki kishining ish qobiliyatini oshiradi degan fikr asossiz va **sohtadir**.

Shuni hisobga olish kerakki, qish kunlari havoning buzilish havfi yanada ortadi, chunki uyni shamollatishlar birmuncha qiyinlashadi.

Shuning uchun ham chekilsa xonada o'tirgan kishilar ko'pincha bosh og'rishi, bosh aylanishi, yurakning tez-tez urishi va tez charchagandek bo'lishlaridan shikoyat qiladilar. Bunday holatlar uzoq vaqt davom etaversa, u holda tamaki chekmaydigan kishilarda tamaki zaharidan surunkali zaharlanish ro'y berishi mumkin. Bunday holatlar bolalar, xomilador aëllar uchun ayniqsa xavflidir.

Davlat chekish natijasida kelib chiqadigan ëki qaytalaydigan turli xildagi yo'qotilgan ish qobiliyatsizligiga bir talay mablag'lar sarflaydi.

TAMAKI CHEKISHNING XOMILADORLIKKA TA'SIRI

Ma'lumotlarga ko'ra, AQSh da chekuvchi ayollarning ko'payib borishi ko'pchilikni tashvishga salmoqda, bu o'rinda ayniqsa, homilador aëllar masalasi tashvishli xol bo'lib qolmoqda (tug'riq yoshidagilarda 18-34 ësh). Chekish homiladorlikning kechishini yomonlashtiradi. Papiro's tutunidagi zararli moddalarning-narsalarning havo orqali va uning homilaga o'tish mexanizmini quyidagicha tushuntirish mumkin:

1. Nikotin qon tomirlarni qisqartirib homilaga kerak bo'lgan kislorod miqdorini hamda kerakli oziqa moddalarni kamaytiradi.

2. Tamaki tarkibidagi is gazi (SO) qondagi eritrotsitlardagi gemoglobin bilan birikib, kislorod xajmini kamaytirib, zararli ta'sir etadi.

3. Politsiklik aromatik karbon suv esa yo'ldosh va homiladagi ekzogen (ichki) organik birikmalarning metabolizmini o'zgartirib yuboradi.

Chekishning asorati. Chekishning homiladordagi asoratlari natijasida bevaqt bola tashlashlik ko'payadi. Homiladorlikning 37-haftasigacha bo'lgan davrda tug'ishlik 14%ni tashkil qiladi.

Ayniqsa homiladorlikning birinchi «uch oyligi»da bola tashlab qo'yishlik, kokain iste'mol qilganlarning 3%ida homiladorlikning to'xtatishi va o'lik to'g'ilishi, 25% ida muddatidan oldin tug'ib qo'yishlik xavfi kabilar. Bulardan tashqari, tirishishlik, aritmiya tutqanoq tutishi, shikastlanish, qaysiki ba'zan o'lim bilan tugashi mumkin.

Boshqa salbiy oqibatlarni quyidagicha izohlash mumkin:

1. **Homiladorlikdagi asoratlari:** muddatdan ilgari tug'ib qo'yishlik, yo'ldoshning ajralishi, onadagi paydo bo'lgan tutqanoq tutishi natijasida aritmiya va xomiladagi tepishishlar natijasida homilaning zararlanishi.

2. **Kokainning homilaga ta'siri:** a) homilaning o'sishdan qolishi; b) chaqaloqning kichik massa bilan tug'ilishi va kalla suyagi aylanashining kichikligi, v) siydik-tanosil a'zolarida tug'ma nuqsonlar, g) markaziy asab tizimida etishmovchiliklar, d) asab tizimidagi kamchiliklar, e) so'zlashning buzilishi, yo) diqqat jalb etishlikdagi etishmaslik. Bulardan tashqari yana quyidagi salbiy ta'sirlar aniqlangan: miyada qon qo'yilishi, bosh miyaning ayrim joylarida qon quyilishi (insult), teratogen ta'sir, homila tuzilishdagi ayrim nuqsonlar va boshqalar.

TAMAKI CHEKISHNING HOMILAGA ZARARLI TA'SIRI

Homiladagi oqibati. Homiladorlik davrida chekishlik, uning tarkibidagi zararli moddalarning salbiy ta'siri natijasida quyidagilar kuzatiladi:

1. Chaqaloq massasining kichikligi uning yashash qobiliyatini birinchi yilidayoq umri qisqa bo'lishiga sabab bo'ladi.

2. Nikotin yo'ldosh vorsinkalarida atroflik va gipovoskulyar holatlar keltirib chiqarib bachadon-yo'ldosh qon aylanishini yomonlashtirib, homila rivojlanishini, o'sishni sekinlashtiradi.

3. Nikotin ko'krak sutida ham uzoqroq saqlangani tufayli chaqaloqni ham zaharlab qo'yishi mumkin.

4. Homiladorning organizmdagi tiotsionat homilaning o'sishini sekinlashtiradi.

5. Tsianid va uning asosiy metaboliti gipotenziya chaqiradi, tsitoxromalarni faolsizlantiradi. V₁₂ vitaminining metabolizmiga qarshi ta'sir etadi, nervlarda degenerativ o'zgarishlar keltirib chiqaradi, qalqonsimon bez faoliyatini izdan chiqaradi.

6. Homiladorlikning organizmdagi tiotsionatning miqdor darajasi chekilgan sigaretaning soniga to'g'ri proportsionaldir. Tiotsionatning qondagi miqdorining yarmini kamayish vaqti 14 soat hisoblanadi. Demak, ushbu moddalar qonda uzoq vaqt saqlanganda o'zining salbiy ta'sirini ko'rsatadi.

7. Passiv holda chekishlikning ham o'ziga xos zararli oqibatlari borligi aniqlangan.

8. Tamaki tutunini chaqaloqqa salbiy ta'sir etishi natijasida nafas yo'llari infeksiyasining kelib chiqishiga sabab bo'ladi va o'pkaga ham salbiy ta'sir etadi.

Xulosa qilib aytish kerakki, homiladorlikda va undan keyin ham chekkan ayol nafaqat o'ziga, avvalo homilaga va so'ngra chaqaloqqa ziyon keltiradi. **Eng yaxshisi chekmaslik kerak!**

Keyingi o'n yillarda AQShda homilador ayollar tomonidan iste'mol qilish masalasi ham muammolardan bo'lib qolgan ya'ni 1,1% homilador ayollarning chekishi muhim muammolardan bo'lib, ular asosan afrikalik va osiyoliklardan iborat.

CHEKISHGA QARSHI DAVOLASH ISHLARI NIMALARDAN IBORAT BO'LISHI KERAK

Ushbu masala ya'ni chekishga qarshi davolashni uyushtirish masalalari ancha murakkab ishlardan hisoblanadi. Chunki nikotinga o'rganib qolishlik ham haqiqiy narkomanlik – bangiliklardan biri hisoblanadi, G.P.Andrux (1977) nikotin narkomaniyasini 3 davrga bo'ladi. (turmush tarzi, odatlanish, qaram bo'lib qolishlik):

I.Davr tartibsiz chekish (bir kunda 5 ta sigareta chekish), chekish to'xtatilgach chekuvchining betoqatliligi. Bu davrda nikotin «Abstinentsiya»si bo'lmaydi.

II.Davr muntazam chekishlik (kuniga 5-15 ta chekish), qisman jismoniy qaramlik, «Tolerantlik»ning oshishi, biroz abstinentsiya holati, ichki a'zolarida ayrim oqsashliklar. Chekish to'xtatilsa hammasi yo'qola boradi.

III.Davr-tolerantlik yuqori darajaga etadi, abstinentsiya sindromi og'ir kechadi, jismoniy qaramlik, undan qutilishlikning qiyinligi (kuniga 1-1,5 pachka chekish), nahorga chekish, ovqat eb bo'lish bilan va kechasi chekishlik. Ayrim a'zolarida o'zgarishlar, nerv tizimida ham faoliyatning pasayishi kuzatiladi.

P.Andrux (1979) dori vositalarini ta'sir mexanizmiga ko'ra 3 guruhga bo'linadi:

1. O'rinbosar terapiya – ushbu davolashning mazmuni nikotinga o'xshash ta'sir etuvchi, uni o'rnini bosadigan preparatlardan foydalanishdir. Masalan – lobelin, tsiton, pilokarpin, tabeks, anabazin, vitaminlardan V- guruh vitaminlari, vitamin – S, glyutamin kislota kabilar.

Ushbu preparatlar vegetativ nerv tizimiga ta'sir etib, nikotinga talabni, chekishga bo'lgan xavasni kamaytiradi. Ana shu maqsadda «chaynaydigan rezina»dan ham foydalaniladi.

2. Simptomatik terapiya – bunda uyqu dorilar, og'riq qoldiruvchi, tinchlantiruvchi (valeriana, sibazon va boshqa preparatlar). Vositalardan qo'llanadi. Ular chekuvchilardagi ruhiy buzilishliklarni bartaraf etadi.

3. Aversion terapiya – ya'ni chekishga qarshi preparatlar shartli refleks hosil qilish yordamida bilan davolash usulidir. Ular quyidagi preparatlardir: lyapis, kumush preparati, tannin eritmasi, glitserin, kollargol, apomorfin, emetin, termopsis o'ti, ruh nitrat, mis nitrat kabilar. Masalan, 0,5%li lyapis eritmasi bilan og'izni chayilsa nikotinga (chekishga) nisbatan jirkanish yomon ko'rib qolishlik paydo bo'ladi. Boshqa preparatlar ham shunday ta'sir etadi.

TAMAKI CHEKISHGA QARSHI QANDAY CHORA-TADBIRLAR KO'RILGAN

Ushbu savolga avvalo «chekishni tashlash mumkinmi?» degan gaplarga «Ha, albatta mumkin» degan javobni baralla aytish lozim. Yana shuni ham aytish kerakki, agarda chekuvchi kishi o'z ixtiyori bilan qat'iy ravishda, jon dili bilan, o'z irodasini ishga solib, astoydil xarakat qilmas ekan hech qanday chora-tadbirlar, davolash va davolanishlar foyda bermaydi. Bunday zararli odatni har qanday kishi bemalol tark etishi mumkin. Buning uchun har bir chekuvchi o'z xohishini ishga solishi kerak. Buning uchun avvalo papiro'sni oxirigacha chekmaslikdan boshlash va qat'iylikni ohirigacha etkazish kerak.

Olamga mashhur bo'lgan fiziolog-akademik I.P.Pavlovdan, unga havas bilan qarab, so'rashganida «AGARDA SIZ TITsIAN KABI UZOQ UMR KO'RISHNI XOHLASANGIZ VINO IChMANG, YuRAGINGIZNI TAMAKI BILAN QAQShATMANG, O'Z NIYaTINGIZGA ETASIZ» degan javobni bergan.

Chekishga qarshi kurashlar avvaldan hozirgi kungacha ham turli ko'rinishlarda davlat miqyosida olib borilmoqda. Masalan, 1918 yilda N.A.Semashko (sobiq SSSR davridagi birinchi xalq sog'liqni saqlash komissari) maqolalar yozish va amaliy ishlar bilan boshlagan.

1975 yilda sobiq SSSRda sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan «Chekishning zarari haqida tashviqot ishlarini kuchaytirish» degan tsirkulyar xati chiqarilib mamlakat bo'ylab tarqatildi. Shuningdek «Xalq va sog'liqni saqlash xodimlari orasida chekishga qarshi chora-tadbirlarni ishlab chiqarish» nomli Davlat qarori chiqdi. Jamoatchilik orasida, tashkilotlarda, transportlarda davolash muassasalarida, restoran va boshqa jamoatchilik joylarida chekish taqiqlandi.

1976 yilda «Chekish va uning salomatlikka ta'siri» degan temada VOZning ekspert Qo'mitasida doklad qilindi. 1979 yili Stokgolmda ushbu masalada Umumjahon Konferentsiyasi o'tkazildi.

Shuningdek, 1983 yilda Kanadadagi Vinnipech shahrida xalqaro 5-konferentsiya o'tkazilib, unda 79 ta mamlakatlardan 1000ta vakillar qatnashdi.

AQShda papiro's pachkasiga kalla suyagi va suyaklarni ikkisimon rasmi chizilib, chekishning zararli ekani yozib qo'yiladi. Frantsiyada jamoatchilik joylarda chekkan kishiga katta jarima solinadi. Angliyada jamoatchilik oldida chekish hamda tamaki mahsulotlarini ishlab chiqarish reklamalariga ruxsat etilmaydi.

Bizning Respublikamizda ham bunday ishlar borgan sari kuchaytirilmoqda. Lekin, eng ahamiyatlisi ushbu muammolarni hal qilishda mo''min-musulmonlar orasida va ayniqsa islom ta'limotida olib boriladigan tashviqot-targ'ibot ishlariga teng keladigan kuch bo'lmasa kerak, deb baralla ayta olamiz.

Shunday ekan chekishga qarshi olib boriladigan chora-tadbirlar quyidagicha bo'lishi kerak:

1. chekishni oldini olishdagi profilaktik ishlarni bolalikdan boshlash;
2. chekuvchilarga chekishning zarari haqida ma'ruzalar, suhbatlar orqali tushuntirish;
3. tamaki tutunining zararli ta'sirlarini kamaytirish:

4. chekmaydiganlar uchun passiv chekishlikning ta'sirini kamaytirish:

5. radio, televidenie, matbuotlar orqali chekishning zararli oqibatlarini tashviqot-targ'ibot ishlarini muntazam ravishda olib borish:

Savol: Chekishga qarshi qanday qonun-qoidalar bor?

Javob: Ha albatta, juda o'rinli savol. Bu haqda juda aniq javob berish mumkin, masalan, qonun kitobining VII bobi, 55-56-58-statyalari, (29-30betlar) ana shu masalalarga bag'ishlangan.

Jumladan, 55 statyada esa O'zbekiston Respublikasi fuqarolari chet eldan kelgan shaxslar va grajdanlik guvoxnomasiga ega bo'lmagan barcha shaxslarning ushbu qonunga rioya qilishligi va shaxsiy javobgarliklari belgilab qo'yilgan, 58-statya ushbu qonunni bajarilishiga bajarilishini nazorat qilishlikka qaratilgan.

O'zbekiston Respublikasining Bosh prokurori hamda uning yordamchilari tomonidan Qonunni bajarilishini nazorat qilishlik Davlatimiz rahbarlari tomonidan ularga topshirilgan (Qonun 30-bet). Yuqoridagi qayd qilingan ma'lumotlar asosida, inson salomatligini yaxshilash va farovon turmushga intilish maqsadida, barcha millatlar uchun insoniyat uchun hayotdagi eng zararli odatlardan biri bo'lgan chekishga qarshi chora-tadbirlar hamma va hammamizning muhim vazifalarimizdan biri hisoblanadi. Tarixiy ma'nbalarga ko'ra tamaki chekishning foydasi emas, balki uning organizm uchun, insoniyat uchun zararli ekani aniqlangach Ovrupodagi bir qancha mamlakatlarda tamaki chekishga qarshi nafaqat og'ir jazolar qo'llashgina emas, xatto o'lim jazosini qo'llashgacha borishgan. Masalan, Rossiya Romanovlar podshoxligida tamaki chekkan kishiga o'lim jazosi qo'llanilgan va mol mulki musodara qilingan. Keyinchalik Aleksey Mixayl podshoxligi «qamchi bilan savalash», savdogarlarning «burnini kesish» buyurilgan.

Ma'lumimgizkim, Butun Jahon Sog'liqni saqlash tashkilotining (VOZning) ko'p yillik statistik ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha eng muhim va eng birinchi o'rinda chekish va uning inson sog'lig'iga zararli, ekanligi keyingi 15-20 yillardan beri xar yili qayd etib kelinmoqda. Ushbu gapda xech qanday mubolaga o'rin yo'q va u ayni xaqiqatdir!

Chekishga qarshi kurash masalasining nihoyatda olamshumul ahamiyati borligini insoniyat uchun, uning sog'lig'i va hayot tarzi uchun eng katta zararli ekannini hisobga olib Jaxon Sog'liqni saqlash tashkiloti (VOZ) o'zining 1970 yildagi 45-sesiyasida asosiy masala qilib qo'ydi va bu ishda sog'liqni saqlash bilan shug'ullanadigan birorta tashkilot qolmasligi haqida qaror qabul qilindi.

Chekishdan kelib chiqadigan zarar shu qadar kattaki, unga qarshi kurashish eng muhim ijtimoiy vazifa ekanligi o'qtirib o'tildi. Shuning uchun bu ish bilan faqat sog'liqni saqlash organlari emas, balki barcha xalq kurashishi xaqida qaror qabul qilindi va bu ish ikki yo'nalishda olib borilishi belgilandi:

Birinchisi – chekishga o'rganishning oldini olib borilishi.

Ikkinchisi – chekishga o'rganib qolganlarga chekishni tashlatish.

Natijada ushbu yo'nalishlar bo'yicha ko'pchilik mamlakatlarda, turli xil shakllarda tashviqot va targ'ibot ishlari keng ko'lamda boshlab yuborildi. Chekishga qarshi profilaktika ishlari juda ko'p mamlakatlarda olib borilgan.

Adabiyotlardan ma'lumki, Tokioda bo'lib o'tgan IX rakka qarshi xalqaro konferentsiyada chekishga qarshi kurash bo'yicha turli mamlakatlarda tashkil etilayotgan kompaniyalarning samaradorligi xaqida xabarlar berildi.

Rossiya, Italiya, Islandiya, Frantsiya va Shvetsiyada sigaretalarni telvideniyada reklama qilish man etilgan. Finlandiyada sigaretalarni radio va televideniyada faqat kechqurun soat 9 dan keyin reklama qilishga ruxsat etilgan. Germaniyada esa soat 7dan keyin, Kanadada esa kechqurun soat 9gacha ruxsat etilgan. Boshqa qator mamlakatlarda sigaretalarni reklama qilishlik hamda chekishga qarshi turli xil usullarni ishlata boshlaganlar.

Rossiya va AQShda chekishga qarshi profilaktika maqsadida ko'p yillar mobaynida turli shakllarda targ'ibot va tashviqot ishlari olib borilgan va hozirgi kunda ham bunday ishlar davom etmoqda.

Shvetsariyada chekishga qarshi kurash bo'yicha o'tkazilgan tajriba ishlari natijasida ma'lum bo'ldiki kashandalarning 40-60 foizi chekishni xech qanday kiyinchiliksiz tashlangan ekanlar.

AQShda o'tkazilgan tajribalar asosida olimlar quyidagi fikrlarni bayon qildilar:

1. Har bir chekuvchi bir kecha-kunduzda qancha sigaret chekayotganini qat'iy hisob-kitob qilib, iloji boricha kundan-kunga chekilayotgan sigareta sonini kamaytirib borishlikni lozim topishgan.

2. Chekkanda shoshmasdan chekishlik, tez-tez va chuqur-chuqur tortib chekish, shoshilib uzoq va chuqur chekishlarga barham berishlik.

3. Sigaretani oxirigacha chekmaslik, chunki unda zararli moddalarning ko'pi turubkacha oxirida bo'ladi.

4. Iloji boricha turubkasini uzun, tamakisi yaxshi tozalangan papiruslardan chekish kerak, chunki antinikotin filtirlar nikotinni taxminan 50% ushlab qolishi mumkin, oddiy qog'ozlarning kuchi 20 foizgacha etadi.

Olmoniyada chekishga qarshi «Lobesil» preparati (Berlinda ishlab chiqarilgan) davolash maqsadida qo'llanilgan. Bu pereparatlarning ta'sir qilish printsipi birxil. Sababi ular ta'sirining o'zaro o'xshashligi organizmda chekishga bo'lgan extiyojni kamaytiradi. Bu dorilarning zaharliligi nikotinga qaraganda ancha kam, ularni qo'llashlik muvaffaqiyat bilan tugagan. Kabinetga (maslaxatxonaga) murojaat qilinganlarning ko'pchiligi chekishni tashlagan. Ushbu preparatni qabul qilgan odam ko'pchilik hollarda uni icha boshlagan.

Bunda dastlabki kunlarda chekishni ko'ngli tusamay qoladi. Tabletka kuniga 4-5 mahal ovqatlanishdan oldin ichiladi. Davolash muddati 7-10 kun. Zarur bo'lsa keyinchalik yana 2-4 xafta qabul qilib, so'ngra sekin-asta tabletkalar ichish sonini kamaytirib borish kerak. Yurak tomir tizimida keskin o'zgarishlar bor bo'lgan kishi lobesilni ichmasligi kerak.

Yugoslaviyada «**Kuzminovich tabletkasi**» - **tabeks** chiqarilgan. Ta'siri lobesil tabletkasiga o'xshashdir. Tabeks tabletkasi quydagi sxema bo'yicha qo'llaniladi:

Birinchi 3 kunda, 6 tabletkadan (xar ikki soatda bir tabletkadan), so'ngra sekin asta kamaytirib borib, 25chi kuni bir tabletkaga tushiriladi.

Uning tarkibida nikotinning tuzilishiga o'xshash «tsitizin» alkaloidi bo'lib nikotinga o'xshash ta'sir etadi. Lekin nikotinga o'xshash zaxarli emas. Uni qo'llanilganda nerv hujayralarini «aldab» nikotinga nisbatan talabni kamaytiradi.

«**Anabazin gidroxlorid**» tabletkasi ham nikotinga, ko'proq tsitizinga o'xshash ta'sir etadi. U «Anabazis afilla» o'simligidan olinadi, qishloq xo'jalik zararkunandalariga qarshi qo'llaniladi. Unga ishlov beriladi, zaharliligi kamayadi. Uning ta'siri ham xuddi yuqoridagidek «aldashdan» iborat. 15-20 kun qo'llanilganda (sxemasi bo'yicha) chekishdan voz kechish sezilarli darajada bo'ladi.

«**Benzedrin**» preparati ham lobesil kabi ta'sir etadi. Nikotinga talabni kamaytiradi.

Sedativ, tinchlantiruvchi – tranklivizator pereparatlari (borm preparati, voleriana, nozepam va boshqalar) kishiga tinchlantiruvchi ta'sir qiladi.

Ular qo'shimcha preparatlar hisobida qo'llaniladi.

Ayrim hollarda og'izni mis kuporosi eritmasi, protargol, kollargol tannin kabilar bilan chayish ham yaxshi natija bergani qayd etilgan.

Adabiyotlarda, igna sanchish (**refleksoterapiya**), gipnoz qilish yo'li (**psixoterapiya**) bilan davolashlar ham ma'lum darajada chekishdan qaytarish haqida so'z boradi.

Sport bilan shug'ullanish va bunda chekishdan voz kechish eng yaxshi odatlardan hisoblanadi. Axir, mashhur bokschilar, xokkeychi Anatoliy Firsov, dunyoga mashhur Pele va Eysebiolarning muvaffaqiyatlariga ularning chekmasliklari ham yordam bergan-ku!

1991 yildan AQShda transdermal, ya'ni teri ostiga tikib qo'yiladigan dori vositalari qo'llanila boshlandi. Natijada dori vositasi sekinlik bilan organizmga so'rilib, uzoq muddat ta'sir qiladi.

Yoshlar ko'pincha birato'la tashlashi, keksaroq kishilar sekinlik bilan, sonini kamaytirish, yarimta chekishlar bilan chekishni tashlamoqdalar.

Cekishni tashlagandagi «abstinent sindrom» ya'ni kayfiyatni buzilishi, toqatsizlik, vahima-tashvish, uyquning va ishtahaning buzilishi, terlash, yurak urishi, yurak ustida og'riq, kabilar bo'lgan taqdirda biroz chidam-matonatlilik qilinsa tezda bu belgilar yo'qoladi.

Xulosa qilib aytganda, ushbu xayrli ishda shifokorlar, o'qituvchilar, tarbiyachilar, kasaba uyushma va tashkilotlar bilan birga olib borilsa, hamda uni maqsadga muvofiq doimo-muttasil, uzoq muddat tashviqot-targ'ibot ishlari, reklamalar bilan olib borilsa yaxshi samara beradi. Bir qancha kasalliklarni oldini olgan va balolarni yo'qotgan, Alloh bergan umrni saqlab qolishga o'z xissamizni qo'shgan bo'lamiz.

Amalda foydaliroq va ko'proq xollarda qo'llanilgan preparatlar lobelin, tsitizin va keyingi vaqtlarda anabazindan foydalanilmoqda. Lobelin va tsitizinlar yurak-tomir va nafas tizimini qo'zg'otadi. Lobelin «**lobesil**», tsitizin «**tabeks**» nomlari bilan tabletkalar hoida chiqariladi. Preparatlar qo'llanilganda organizmda o'rganib qolingani nikotinga o'xshash ta'sir etib uni chekish to'xtatilgandagina «nikotinga ochlik» ni yo'qotadi. Ularni qo'llash instruksiyasi bo'yicha olib boriladi.

Keyingi paytlarda «**anabazin gidroxlorid**» qo'llanilmoqda. Uni o'zimizda fanlar Akademiyasining Bioorganik ilmiy-izlanish institutida olingan. Preparat

quydagicha qo'llaniladi. Boshlamasiga papiro's chekkandek kuniga 20-25 tabletka, so'ngra har kuni bir tabletkadan kamayтира boriladi. 20 kundan so'ng 10 kun mobaynida bir tabletkadan, bunda chekilmaslik kerak. Umumiy davolanish kursi 30 kun. So'ngra, agarda chekishni batamom tashlasa, davolash kursi yana qaytariladi.

«**Igna sanchish**» usuli bilan davolanish ham yaxshi natijalar bermoqda.

Apomorfin yordamida chekishga qarshi «**salbiy-shartli refleks**» usuli ham qo'llaniladi.

Gipnoz yordamida uxlatib qo'yib, tamaki tutiniga qarshi davolash usuli ham juda yaxshi samara bermoqda. Buning uchun shifokor chekuvchini gipnozdan oldin va undan keyin yaxshilab tushuntirish va eng asosiysi bemor ishonishi va xohishi bo'lishi kerak. Gipnoz bir oyda 3-4 marta qaytariladi.

Yana yaxshi samara beruvchi, o'z-o'zini ishontiruvchi, usul qo'llaniladi. Bunda bemor-chekuvchi doimo bir qancha so'zlarni qaytarib yuradi: «men chekishdan butunlay voz kechdim, endi chekmayman, cheksam boshimni og'ritadi, chekmasam yuragim, nafasim yaxshilanadi, o'zimni yaxshi his qilaman, papiro'sni ko'rsam ko'nglim aynaydi, endi og'zimga ham olmayman», kabi so'zlar.

Bulardan tashqari, boshqa jismoniy ishlar bilan shug'ullanish, cho'milish, ochiq havoda ko'proq yurishlik kerak. Achchiq narsalardan, ayniqsa spirtli ichimliklardan ichmasligi, yaxshi ovqatlanish, mineral suvlardan ichishi kerak.

Nikotin tutgan, qog'ozga singdirilgan surtma-moy «**nikotinli leykoplastir**»ni har soatda bir marta teriga, 16-24 soat davomida, yopishtirish usuli bilan chekishga qarshi davolash hamda «**nikotinli rezinani chaynash**» usuli (1984 yili) bilan ham chekishga qarshi davolash usulidan foydalanib, ma'lum darajada yutuqlarga erishilgan. Qo'shimcha dori sifatida nikotinning noretseptor antagonistlari bo'lmish, nikotin retseptorlari agonisti mekamilamin, antidepressant - doksepin, anksiolitik - buspiron kabi preparatlar ham chekishga qarshi kurashda foydalaniladi.

Aziz o'quvchi! Ma'lumki, ko'pincha chekkan kishi ichadi yoki aksincha – ichgan kishi chekadi. Xattoki ushbu holat ayrim shaxslarda uning turmush tarziga aylangan. Demak, yana eng yomoni u o'z organizmini ikki tomonlama zaxarlaydi.

XULOSA:

1. Eng yaxshisi, xurmatli o'quvchilar, turli xil kasalliklarni keltirib chiqaruvchi, mavjud kasalliklarni yomonlashtiruvchi, natijada o'lim sodir bo'lishiga sababchi sigareta chekishni tashlashlik, eng ma'qul ish hisoblanadi.
2. Chekish natijasida 90% o'pka raki kelib chiqishini hisobga olish shart.
3. Ayollardagi «ko'krak raki»dan ko'ra, chekuvchi ayollarda ko'proq «o'pka raki» uchraydi.
4. AQSh va boshqa ko'pchilik mamlakatlarda sodir bo'layotgan yong'in hodisalarining sababi sigareta chekishdan kelib chiqar ekan.
5. AQShda 100000 dan ortiq bolalar chekishni 13 yoshgacha bo'lgan davrda o'rganganlari aniqlangan.
6. «Passiv» chekish natijasida chekmaydigan oilalarga nisbatan chekuvchi oilalar o'rtasida o'pka raki 20% dan ortiq uchrashi ham qayd etilgan.

7. Tabobatdagi sog'liq uchun sarflanadigan xarajat chekuvchilar orasida 5000 dollardan ortiq ekanligi ham aniqlangan.
8. Chekuvchilardagi ishga yaroqsizlik kunlari ham (byulletenga) chekmaydiganlarga nisbatan 6,5 kun ortiqligi hisoblab chiqilgan.
9. Jamoatchilik tomonidan bir pachka sigaret uchun sarflanadigan pulning miqdori 1990 yilda 2,89 dollarni tashkil qilgan.
10. AQSh da sog'lik uchun hamda ish qobiliyatini yo'qotganligi uchun sarflanadigan mablag' 1985 yilda 65 mld.ni tashkil qilgan bo'lsa, 1994 yilda 100 mld. ni tashkil qilgan.

Yuqoridagilardan ma'lumki, tamaki chekish ma'lumoti-ilmi past va hayoti nochor halq orasida, ayniqsa yoshlar va yosh ayollar orasida erta boshlanib, ularda odat tusiga kirib qoladi. Shuning uchun ham AQShda chekishga qarshi tashviqot va targ'ibot ishlari, profilaktika masalalari, ana shunday guruh odamlar ichida keskinroq olib borish lozim, deb topilgan.

Xulosa qilib aytganda, keyingi o'n yilliklarda, turli xil mamlakatlardagi ko'zga ko'rinarli kimyogar-olimlar, tibbiyot xodimlari, biologlar va boshqalar tomonidan olib borilgan qator salmoqli ilmiy ishlar qilindi. Natijada tamaki chekishlik, tamaki maxsulotlarini xar xil shaklda qa'bul qilishlik chekish, chaynash, nasvoviy sifatida qo'llash, ularning inson organizmiga insoniyatga, xalqqa, Vatanga, ijtimoiy xo'jaliklarga, oilaga nihoyatda zararli ekani juda ko'p misollarda aniqlangan.

Tamaki va tamaki maxsulotlari, nikotin, avvalo to'g'ridan-to'g'ri odam organizmiga zaxarli ta'sir etadi. Organizmning salbiy ta'surotlarga ko'rsatadigan qarshiligini, himoya reaksiyasini, organizm immun tizimi faoliyatini kamaytiradi.

Mavjud kasalliklarning kechishini tezlatadi va taraqqiy etishini kuchaytiradi. Ayniqsa yomon o'simtalarining rivojlanish jarayonini kuchaytiradi.

Turli xil kasalliklarning kelib chiqishiga sababchi bo'ladi.

Tamaki chekish bolalarning, ayniqsa yosh bolalarning, rivojlanishiga o'smirlarga, qiz bolalarga, yosh xotin-qizlarga, homiladorlarga, homilaga salbiy, zararli ta'sir ko'rsatadi.

O'sayotgan avlodning ruhiyatiga, jismoniy holatiga, xarakteriga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, chekuvchilar bo'lgan havoda passiv chekuvchi bo'lganlar ham, ko'proq zararlanadilar.

Bulardan tashqari chekish natijasida oilaga, davlatga, jamiyatga, ishlab chiqarishga va ayniqsa chekuvchilarning o'ziga katta iqtisodiy, ma'naviy, ruhiy, ijtimoiy-sotsial zarar keltirishi tajribalar va ilmiy tadqiqotlarda isbotlangan.

Aytish mumkinki keng ko'lamda, ko'pchilik mamlakatlarda olib borilgan va olib borilayotgan tashviqot va targ'ibot ishlari o'zining ijobiy samarasini bermogda.

So'ngi so'z o'rnida: xar qanday olib borilgan ishlar, urinishlar tashviqot va targ'ibot ishlariga nisbatan eng samaradorligi, natijaliligi va eng muhimi chekuvchining o'zidagi xulosa va irodadir deyishga haqlimiz!

Xurmatli o'quvchi, shu o'rinda aytib o'tmoqchimizki, bunday hayot tarzidagi o'ta zararli bo'lgan chekishning oqibati va xalq farovonligiga doimo putur etkazib kelayotgan nashavandalik, barcha mamlakatlarda ham ana shunday ko'rinishlarda davom etib kelmogda desak xech mubolag'a bo'lmasligiga ishonamiz.

Endi asosiy maqsad **profilaktikadan iborat** bo'lishi kerak. Shunday emasmi?!

Urushma, ichma, chekma
Obro'ying erga to'kma.

(Xalq maqoli)

* * *

Vino hech qachon aql bilan do'stlasha olmaydi.

(Rus xalq makoli)

* * *

«Vino insonlarning salomatligini yo'q qiladi,
Oilani xarob qiladi va hammadan ham yomoni,
Odamlarning o'zidan tashqari ularning avlodini ham quritadi».

(L.N.Tolstoy)

* * *

Maxtumduli so'zlariga ko'ra:

Sog'liging qadrini bilgin,
Xasta bo'lmasdan burun.
Xastalik shukrin qilgin,
Toki o'lmasdan burun.

* * *

Yoshingga yosh qo'shadi, bilakda kuch jo'shadi,
Chehrang yog'du sochadi. Sport bilan chiniqsang!
Aslo tolmas bo'lasan, kasal bo'lmas bo'lasan,
Doim quvnoq yurasan. Sport bilan chiniqsang!
Epchil bo'lib o'sasan, kuchga to'lib o'sasan,
Sinovlardan o'zasan. Sport bilan chiniqsang!

(Xolmurod Safar)

* * *

Chekish va ichish odamlarni qadim zamonlardan o'z girdobiga tortib kelgan va undan juda ham katta o'lpon (jarima) olgan va olib kelmoqda:

Yosh umrini hazon qiladi, tanasidan madorini oladi, quvvatini ketqazadi, insoniyatning eng yaxshi odamlarini xalokatga yo'liqtiradi.

(Jek London)

XI QISM

ODAM UMRINING BOSQICHLARI VA TARBIYA BERISHLIK

Odam organimining rivojlanishi doimiy – to'xtovsiz jarayondir. Lekin bu davr ko'rib turganizmizdek o'zining biologik, morfologik, bioximik va funktsional xususiyatlariga ko'ra bir necha davrlarga - etaplarga bo'linishi mumkin. Bunday bo'linish juda murakkab jarayon bo'lib, ba'zi bir morfologik ko'rsatkichlar bu o'rinda istalgan ahamiyatga ega bo'lmasdan qolishi mumkin. Shuning uchun ham bola yoshli davrini etaplarga yoki davrlarga bo'lishda mediklar, biologlar morfologlar, bioximiklar antropologlar, geograflar va boshqa ko'pgina mutaxassislar qatnashadilar.

Ko'pgina davlatlarda odam umrini quyidagi davrlarga bo'lish qabul qilingan:

1. Endi tug'ilgan davr (chaqaloqlik davri) - 1-10 kungacha
2. Emizikli davri (ko'krak yoshi davri) - 10 kundan 2 yoshgacha
3. Dastlabki bolalik davri - 2-3 yosh
4. Birlamchi bolalik davri - 4-7 yosh
5. Ikkilamchi bolalik davri - 8-12yosh (o'g'il bola)
- 8-11 yosh (qiz bola)
6. O'smirlik davri - 13-16 yosh (o'g'il bola)
- 12-15 yosh (qiz bola)
7. Navqironlik davri - 17-21yosh (o'g'il bola)
- 16-20 yosh (qiz bola)
8. Etuklik davri I davri - 22-35 yosh (erkaklar)
- 21-35 yosh (ayollar)
II davr - 36-60 yosh (erkaklar)
- 36-60 yosh (ayollar)
9. Keksalik davri - 61-74 yosh (erkaklar)
- 56-74 yosh (ayollar)
- 10.Qariyalik davri - 75-90 yosh
- 11.O'ta qariyalik davri - 91 va undan ortiq yosh.

Ko'rinib turibdiki, odam tug'ilganidan keksaygunicha bir necha davrlarni bosib o'tadi. Shu davrlar ichida organizm ichki va tashqi faktorlar ta'sirida bir qancha o'zgarishlarga uchraydi. Shuning uchun ham shaxsning rivojlanishida, uning kamol topishida ta'lim va tarbiyaning ahamiyati nihoyatda katta.

Ilmiy ma'lumotlarga ko'ra, agarda bolaning 4 yoshlik davrini 100% deb olsak (bilib va o'rganib olishlik salohiyati) u 5-6 yoshga borganda 6-8 martaga, 7-8 yoshida 8-10 martaga (800-1000%ga) oshar ekan. Ammo 10 yoshdan keyin 200%-i, 20-30 yoshga borib 10%-i qolar va kelguvchiga xizmat qilan ekan.

Shunday ekan tabiat in'om etgan qobiliyat, salohiyat – imkoniyat bola tarbiyasida mumkin qadar ilgari ya'ni bog'cha va maktab yoshida bo'lgan davrlarda eng samarali hisoblanar ekan.

Haqiqatan ham olamga mashhur olimu allomalar (Navoiy, Amir Temur, Ulug'bek, Abu Ali ibn Sino va boshqalar) yoshdiligayoq ilmga, bilishga intilib, katta-katta kitoblarni mutolaa qilishgan, o'rganib o'z fikrlarini boyitishgan. Qur'oni Karimni yoddan bilishgan. Imom Buxoriy 10 yoshga etganda 10000 hadisni yoddan ayta olgan. Yo'ayotdan ma'lumki, yosh bolalar hamma narsaga qiziqib bilib olishga intiladilar. Kattalarni so'roqqa tutadilar, xatto ayrim bolalar bir kecha-kunduzda 1000-1200 gacha savollar berib, ko'pini esda saqlab qoladilar.

Ruhshunoslarning isbotlashlaricha, 5-7 yashar bolaning ma'lumotlar qabul qilish, xotirada saqlab qilish xususiyatlari 8-9 yoshli bolalarnikiga qaraganda kechliroq bo'lar ekan. Modimiki shunday ekan, bolaning bu xususiyatlarini ishga solish uchun uning dunyoqarashini to'g'ri shakllantirishga xarakat qilmoq lozim.

Ota-onaning o'z frazandiga dastlabki bilim va malakalar berishi, Vatan muqaddas ekanligini tushuntirishi kelgusida bola uchun ham, jamiyat uchun ham hayot foydalidir.

Ilmiy tahliliy axborot jurnalida ta'kidlanishicha, tafakkur, iste'dod zarralari bolalik davrlaridayoq shakllanadi. Olimlarning aniqlashicha, bola aqli-fikrini shakllanishi davri asosan 7 yoshgacha qiyomiga etar ekan. Aynan shu davrda u qanday inson bo'lib etishishiga zamin bo'ladigan butun axborotning 70 % ini o'zlashtirar ekan.

Demak, bola tarbiyasini, «hali yosh, katta bo'lsa bilib oladi» degan noto'g'ri fikrdan holi bo'lgan holda, erta boshlab, bunda ularga o'rgatuvchi –tarbiyalovchi shaxslar iloji boricha, imkon qadar, ilmli-bilimli, hayotni yaxshi tushungan, ma'naviyatli, madaniyatli pedagog-valeologlar bo'lsa nur ustiga a'lo nur bo'ladi.

KUZATISHLAR NIMANI BERDI?

Tabobat ahli sifatida (vrach-olim sifatida) bir necha o'n yillik, ko'p yillik kuzatuvlarimiz va so'rab aniqlaganimizga qaraganda, bizga avvaldan ma'lumki, men esimni taniganimdan beri ko'pchilik bobolarimiz hamda ota-onalarimiz doimo byosh vaqt namoz o'qishni kanda qilishmagan va hamma vaqt tahorat qilib yurishgan.

Hatto ular besh vaqt namozdan tashqari bir kecha-kunduzda yana bir qancha nafl namozlari va boshqa qo'shimcha namozlarni ham o'qib yurishgan. Demak, ular bir kecha kunduzda ko'plab tahorat qilib yurishgan. Ma'lumki tahoratda og'iz, burun, tomoq, yuz, bir necha marta chayiladi. Quloq, gardan bo'yin, bosh yuviladi, qo'l-oyoqlar, panjalarning orasi bir necha bor, jinsiy va chiqaruv a'zolari ham qayta-qayta tozalab yuviladi. Umuman dush qabul qilinadi, cho'milib rohat qilinadi. Insonning bunday doimo poklanib yurishi, doimo jismonan muntazam ravishda xarakatda bo'lishi gigiena va valeologiya fani nuqtai nazaridan eng yaxshi xislatlardan hisoblanadi. Ushbu va quyida bayon etiladigan so'zlarning diniy da'vatga hech qanday aloqasi yo'q. To'g'ri tushunasiz deb ishonamiz. Bunday holatlar insonga

ruhiy, ham jismoniy natijalar berib, albatta o'z samarasini beradi. Salomatligi mustaxkamlanadi va umri uzayadi.

Shunday ekan, yuqorida qayd etib o'tganimizdek, turli xil harakatlarni hisob-kitob qiladigan bo'lsak, atigi bir oyning o'zida, har kuni faqat besh vaqt namoz o'qilganda quyidagi harakatlar bajariladi:

1.Qaddi qomatni rostlash.

2.Engashish va rostlanshn.

3.O'tirib turish.

4.O'ngga va chapga salom berish.

5.Qo'l ochib duo qilish (bunda ikkala qo'llar, yuz va bosh muskullari ishga tushadi).

b.Tanadagi turli xil. guruh muskullarining harakati.

7.Barcha tana muskullarining kombinatsiyalangan harakatlari bajariladi. Tananing barcha mushaklari va a'zolari xarakatda bo'ladi.

8. Nerv-asab tizimi barcha dunyoviy tashvishlarni unutish shart bo'ladi (qoida bo'yicha).

Xulosa qilib aytganda, faqat 10 kunning o'zida yuqoridagi tana muskullarining barchasini qilgan harakatlari 8'310ga etar ekan, ya'ni faqat besh vaqt namozning o'zida kuzatilgan bajarilgan harakatlarning soni shunday hisoblanadi.

SAVOL: 1 yildachi?

JAVOB: Bir yilda 99720 marta yoki balki ko'proq namoz o'qilganda bu hisob 100'000 dan oshib ketar ekan.

SAVOL: Odam 70 yil yashaganda-chi?

JAVOB: 70 yilda 250000000 dan ko'p marotaba organizm muskullarining faol hatti-harakati kuzatiladi va yana eng muhimi asab tizimi ham dam oladi.

Shunday qilib, odamlarni kuzatish, ularning ayrimlari bilan suhbatlashib, savol-javoblar qilganimizda shular ma'lum bo'ldiki, shamollash, tomoq og'rishi, tovushning o'zgarishi, burunning shamollash kasalligi (rinit), bronxlarning shamollashi (bronxit), yuqori nafas yullarining shamollash kasalliklari, yoshlarda ko'plab uchraydigan gardan muskullarining shamollashi, oyoq qo'llarning og'rishi, bo'g'inlarning og'rishi (revmatizm kasalligi), yoki poliartiritlar, harakat a'zolarining shamollashi, hatto bavoil kasalligi ham juda kam uchragan yoki bo'lmagan. Shuningdek yuqorida qayd etilgan yurak tomirlar, me'da-ichak kasalliklari va boshqa kasalliklar ham yoshlikda va o'rta yoshlarda juda kam uchragan yoki deyarlik uchramagan. Chunki ular hammasi doimo faol harakatda bo'lishgan.

Keyingi yillarda va hozirgi bizning nazariy va amaliy kuzatishlarimiz ham yuqoridagi fikrlarning haqiqat ekanligini tasdiqlab kelmoqda.

Mustaqillik tufayli hozirgi kunda yoshlarning Islom ta'limotini o'rganishga va unga amal qilishlari, ularning sihat-salomatligining yaxshilanishi va uning mustaxkamlanishida, kasalliklardan tezda forig' bo'lish va ayniqsa, turli xil kasalliklarning oldini olishda ulkan, qudratli salohiyat (potentsial) bo'lib, o'zining katta samarasini beradi. Natijada odamning mehnat qobiliyati o'sadi, samarali ish bajaradi, kasallik varaqalari keskin kamayadi va oqibatda davlatimizning «*Sog'lom avlod uchun*» degan shiorga amaliy javob bo'ladi, Jamiyat sog'ayadi, ichkilikka va

chekishlarga barham beriladi, sotsial ta'minot yaxshilanadi. Umr uzayadi va kelajagi buyuk davlatni qurish uchun real, haqiqiy moddiy va iqtisodiy asos bo'ladi.

SALOMATLIK MANBAI

SAVOL: Namoz o'qilgandagi harakatlarning foydasi va o'lchovi bormi?

JAVOB: Bor. Masalan: Bir kecha kunduzdagi 5 mahal namozning o'zida:

1. Namozga tayyorlanish bir kecha-kunduzda 5 marta.
2. Kishi qaddi-qomatining rostlanishi (qomat) 32 marta.
3. Ikki qo'lni tizzalarga qo'yib turish (ruku) bir kecha-kunduzda 32 marta.
4. Yana umumiy qaddi qomatni tiklash bir kecha-kunduzda 32 marta.
5. Sajdaga ketib, peshona va burunni joynamozga tekkizish bir kecha-kunduzda 64 marta.
6. Peshonani ko'tarib, o'tirish holatiga kelish bir kecha-kunduzda 64 marta.
7. Har ikki rakaatda o'tirish holatiga kelish: bomdod namozida 2 marta, peshin namozida 5 marta, asr namozida 2 marta, shom namozida 3 marta, xufton namozida 5 marta. Bir kecha-kunduzda hammasi bo'lib 17 marta.
8. Har bir namozning oxirida umumiy o'tirish holatiga kelish 5 marta (bir kecha-kunduzda).
9. Har bir namoz tugagach, qo'l ochib duo qilish vaqtidagi ikkala qo'llarning murakkab harakati bir kecha-kunduzda 5 marta.
10. O'ng va chapga salom berishdagi bo'yin va bosh muskullarining harakati (bomdod namozida 2 marta, peshin namozida 3 marta, asr namozida 1 marta, shom namozida 2 marta, xuftonda 3 marta) hammasi 11 marta.
11. Har bir sunnat hamda farz namozlaridagi qo'l ochib duo qilish bilan tugatishdagi harakatlar (bomdod namozida 2 marta, peshinda 3 marta, asrda 1 marta, shomda 2 marta, xuftonda 3 marta), hammasi 11 marta.
12. Har bir namoz vaqtidagi umumiy harakatlar 5 marta.
13. Takbir tushirib, niyat qilishdagi qo'l, oyoq harakatlari 5 marta, (bir kecha-kunduzda 9 marta.)
14. Tahoratdagi harakatlar, barcha tana muskullarining harakati har bir namozdan oldingi harakatlar (bir kecha-kunduzda 5 marta).
15. Umumiy butun tana va uning qismlarini murakkab, bir-biri bilan bog'liq bo'lgan besh vaqt namoz vaqtidagi harakatlar (510 marta) o'rtacha 81 marta.

Harakatlarning umumiy hisoblash natijalari

Bir kecha-kunduzdagi, besh vaqt namoz o'qilgandagi hatti-harakatlarning sonini, yuqorida qayd etilgandagidek, 15 turga ajratdik va harakatlarni aniqladik. Masalan:

1, 2, 3, 4, 5, 6-bandlar bo'yicha $5 + 32 + 32 + 32 + 64 + 64$, hammasi bo'lib 229 marta turli xildagi harakatlar bajarilgan.

7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 bandlar bo'yicha $17 + 5 + 5 + 11 + 11 + 5 + 9 + 5 + 81$, hammasi bo'lib 149 marta turli xildagi harakatlar bajarilgan.

Bir kecha-kunduzdagi umumiy xatti harakatlarning soni hammasi bo'lib $229 + 149 = 378$ ni tashkil etadi.

10 kecha-kunduzda esa: $378 \times 10 \text{ k} = 3780$ marta.

30 kecha-kunduzda $378 \times 30 = 11340$ marta.

1 yilda (365 kun) $378 \times 365 = 137970$ marta.

70 yoshdachi? $137970 \times 70 = 9675900$ marta turli xildagi xatti harakatlar bajarilgan bo'lar ekan.

Agarda kishi bularga yana qo'shimcha turli xildagi namozlarni o'qib yursa, ushbu sonlar yanada orta boraveradi. (*eslatma*: ushbu raqamlar bizning hisobimizcha, agarda boshqa kishi hisoblasa, shularga yaqin miqdorda o'zgarish bo'lishi mumkin).

Demak, yuqoridagi hisob-kitoblarga tegishli harakatlardan tashqari alhamdulillah, attahiyot va boshqa bir qancha har xil rakaatlarga tegishli suralar paytidagi til, og'iz va organizmning boshqa qismlaridagi muskul guruhlarining harakatlari natijasida o'sha muskullardagi qon aylanishlari hamda moddalar almashinuvi yaxshilanishi hisobiga mushaklar baquvvatlashadi, chiniqadi. Shuningdek, ana shular hamda yuqorida qayd etilgan barcha organizmdagi sodir bo'lgan jismoniy baquvvatlanish va chiniqishlar barcha a'zolaridagi qon tomirlar harakatini yaxshilaydi, tomirlarda qon yurishi tomirlarda yaxshilanadi, moddalar almashinuvi tezlashadi, kislorod bilan ta'minlanishi yaxshilanadi, natijada odam bosh miyasining faoliyati yaxshilanib, kishi jismonan va aqlan sog'lom bo'ladi va yana eng muhimi namoz o'qiyotgan kishi barcha dunyoviy tashvishlardan xoli bo'lishi shart bo'lgani uchun salbiy ta'sirotlar kabayadi va yo'qoladi. Oqibatda kishi ruhiy va aqliy faoliyati bo'yicha sog'lomlashadi.

Hurmatli o'quvchi, shunisi e'tiborga molikki, qiyomda ruku'da, sajdada, qa'dada, ya'ni, ushbu amallarni bajarishda har birida uchtadan (3), hammasi bo'lib kamida 12 tasida; katta va kichik har xil muskullarning bir-biri bilan bog'liq bo'lgan holda qisqarish va yozilish holatlari bajariladi. Qizig'i shundaki, bunday harakatlar bir kecha-kunduzda, aynan bir xil vaqt ichida, muntazam ijro etiladi.

Shuningdek, yuqoridagilardan tashqari sano, a'uzu, bismillah, duo va boshqa suralarni ovoz bilan yoki ovozsiz o'qilganda esa til, ko'z, bo'yin va organizmning boshqa qismlari ham uncha katta bo'lmagan mayda harakatlarni bajaradi.

Umuman bunday holatlarda odam gavdasining ko'pchilik qismlarida birgalikda yig'indi (kompleks) holda muntazam jismoniy harakatlar bajariladi.

Xulosa qilib aytganda, agar yuqoridagi bir kecha-kunduzda namoz vaqtida bajariladigan harakatlarni ya'ni, bomdod namozida 4 rakaat, peshin namozida 10 rakaat, asr namozida 4 rakaat, shom namozida 5 rakaat, xufton namozida 9 rakaat, hammasi bo'lib, 5 vaqt namozda 32 rakaat namoz o'qilganini hisobga olsak, juda ko'p jismoniy harakatlar bilan bir qatorda, muntazam birgalikda, namoz o'qiyotgan kishining bosh miyasi (miya po'stlog'i bilan) markaziy va periferik nerv tizimlari, bir vaqtda birgalikda, ishga tushadi va natijada:

Namoz o'qigan kishining barcha jismoniy va ruhiy (psixik) ish faoliyati yaxshilanadi, kuchayadi, doimiy harakatda bo'ladi, organizmdagi moddalar almashinuvi tezlashadi, tomirlar devoriga xolesterin moddasining yopishishiga yo'l qo'ymay skleroz kasalligining oldi olinadi. Umuman, namoz o'qigan kishinng jismoniy va ruhiy holatlari borgan sari tetiklashadi. Bular esa kishi salomatligining yanada yaxshilanishi va tiklanishiga sababchi bo'lib, ularga **Yaratgan tomonidan berilgan umrning uzayishiga asos bo'ladi.**

Shunday qilib, namoz o'qishga o'tlanishdan boshlab, ya'ni tahorat qilishda, joynamozda tik turishda va namoz o'qishdagi barcha harakatlarda oyoqning sondagi, boldirdagi va panjasidagi muskullari bir-biri bilan bog'langan va kelishgan holda birgalikda harakatda bo'ladi. Shuningdek, tana va dumg'aza muskullari, ko'krak qafasi va qorindagi muskullar, elka va bo'yin muskullari, yuzdagi va boshdagi muskullar, hatto quloq muskullari ham bunday harakatlardan chetda qolmaydi.

Eng qizig'i shundaki, yuqorida qayd etilgan kishi qomatidagi barcha turli-tuman muskullarning, guruh-guruh mushaklarning qisqarishi va bo'shashi bir kechakunduzda kelishilgan holda, bir xil vaqtda (5 vaqt namoz paytlarida), ritmik holda, ya'ni bir xil maqomda badanning jismoniy tarbiyasi qoyilmaqom qilib bajarilaveradi.

SAVOL: Xo'sh, shunday ekan bularning sizning fikringizcha, qanday foydasi bor.

JAVOB: Ushbu savolni juda o'rinli va niho-yatda murakkab deb o'zimga qabul qilib, tibbiyot olimi sifatida o'z tushunchamga tayangan holda ilmiy asoslab berishga harakat qilaman. Haqiqatda ko'pchilik odamlar ahamiyat bermaydigan yuqoridagi harakat holatlarning nima foydasi bor? Mening fikrimcha sog'liq uchun, Alloh va'da qilganidek umrni uzaytirish uchun nihoyatda katta foydasi bor. Jumladan:

Birinchidan: kishi namoz o'qishga niyat qilib, tayyorgarlik qilishining o'zidayoq bosh miyadagi barcha bosh miya markazlari boshqa hamma murakkab o'ylar, yaxshi va yomon g'am-tashvishlardan (*agarda u kishi chin qalbidan, iymoni. mustahkam holda, namozga astoydil berilib o'qisagina*) butunlay forig' bo'ladi. Ruhan juda engil tortadi. Bunday hollarni uning o'zi ham bilmaydi, chunki bunga hech kim, hatto ahamiyat ham bermaydi.

Bu demak, tanani a'zolarini chiniqtirish hisobiga har qanday kasallikni, kasalga chalingan bo'lsa, kasallikka tezda barham berishda dunyoda tengi yo'q ruhiy dori-darmon hisoblanadi. Chunki inson ruhan chinakamiga dam oladi. Barcha zararli miyada hosil bo'lgan salbiy natija beruvchi qo'zg'alishlar impulsar, jarayonlar qisman yoki butunlay jilovlanadi.

Ikkinchidan: qon tomirlar harakati kuchayib, teri, mushaklar va ichki organlardagi, zahirada (zapasda) yotgan vena kapillyar tomirlardagi qonlar umumiy qon tomirlarga tushib, arterial (kislorodga va ozuqa moddalarga boy bo'lgan) qonga aylanadi.

Uchinchidan: Avvalo bosh miya, buyrak, jigar, o'pka, yurak, a'zolar va ichki sekretsiya bezlarining kislorod va boshqa kerakli ozuqa moddalari bilan ta'minlanishi yaxshilanadi.

To'rtinchidpn: Miya po'stlog'i va bosh miyadagi po'stloq osti markazlarining, buyrak, yurak, o'pka va boshqa a'zolar hamda tizimlarning faoliyati yaxshilanadi.

Beshinchidan: Organizmdagi barcha modda almashinuvi jarayonlari, jumladan oksidlanish-qaytarilish jarayonlari kuchayib, badanda ayrim joylarda to'planib qolgan keraksiz chiqindi zararli moddalar, sut kislotasi yo'qola borib kishi og'riqlardan, bo'shashishliklardan forig' bo'ladi, badandagi ortiqcha suvlar, shishlar, keraksiz, zararli tuzlar yo'qoladi. Kishi o'zini bardam sezadi.

Oltinchidan: Organizmdagi limfatik sistemasining va immunologik tizimning ishi yaxshilanadi, tashqi salbiy ta'sirotlarga himoya reaksiyasi kuchayadi,

organizmning umumiy quvvati oshadi, infeksiyon yuqumli va boshqa kasalliklarga chalinishi keskin kamayadi.

Ettinchidan: Natijada, odamning psixik ruhiy (psixoz) va nevroz holatlari yo'qolib, umumiy holati va salomatligi yanada yaxshilanadi.

Demak, xulosa shuki oqibatda Alloh taolo ato etgan kishi salomatligining yaxshilanishi va umrining uzayishiga sabab bo'ladi.

YANA SALOMATLIKNI SAQLASH MANBALARI

Har bir shaxs ikki dunyo saodatiga erishish maqsadida yashar ekan, albatta o'z turmush tarzini yaxshilashga va sog'-salomat bo'lishlikka intiladi. Buning uchun o'z imkoniyatini ishga soladi, agarda u **aql-farosat bilan** yashasa. Farzand tarbiyasiga ham e'tiborni qaratadi. Buning uchun ilm olish, hunar o'rganish-pul topish uchun harakat qiladi. Aytaylik, halollik bilan pul topdi, anchagina mablag'ga ham ega bo'ldi. Endi ularni sarflash kerak. Bunda har bir shaxs hayotni o'z qarichi bilan o'lchab, aql-farosati bilan ish ko'radi. Kimdir sarf harajat qilishni o'z joyiga qo'yadi, kimdir yutuqlardan esankirab, topgan pullaridan samarali foydalanish o'rniga sarf-xarajatlarini ko'paytirib yuborib, xatto sarmoyasidan ham ayrilib qoladi. ko'rinib turibdiki birinchi shaxsning topganiga baraka kirib, balki, bu aniq, jamg'armaga ham ega bo'ladi. Bunday kimsalar tinch uxlaydi, salomatligi ham mustahkamlanadi. Umri uzayadi. Chunki ular **«Pul topguncha aql topgin»** zaylida ish ko'radi.

Yana quyidagilarga hammavaqt e'tibor berish eng muhim jihatlardan hisoblanadi. Ota-ona nafaqat o'zi, bolalar tarbiyasida mustahkam va doimo rioya qilib kelinadigan narsa-bu iqtisod-tejamkorlikdir. Usiz uyda va topgan tutganda baraka bo'lmaydi. Salomatlikka raxna soladi. Bunda ikkita masalaga jiddiy qarashlik lozim bo'ladi:

Birinchisi kirim va chiqim. Ya'ni topgan mablag'ni ehtiyotkorlik va tejamkorlik bilan sarflash (chiqimning kirimdan kam bo'lishligi) va iloji boricha jamg'arma hosil qilishlik. «Tiyin so'mni ehtiyot qiladi-kopeyka rubl berejyot» degan naqlga amal qilishlik. Yoki ota-bobolardan qolgan so'z «toma-toma ko'l bo'lur» zaylida ish tutishlikdir.

Ikkinchisi hayotdagi kundalik, doimiy tejamkorlik-isrofgarchilikka yo'l qo'ymaslik ya'ni suv,elektr quvvati, gaz va boshqalarni tejash! masalan: 1. Suvni tekin bo'lganda ham uning bir tomchisini ham asrash. Chunki agarda har bir kunda 20 litrdan tejalsa, 1 oyda 600 litr, 1 yilda 7200 litr, 10 yilda 72 tonna tejaladi. (pul hisobidachi?).

2. Gazni tejab 1 kunda 40 so'mlik iqtisod qilinsa 1 oyda 1200 so'm, 1 yilda - 14800 so'm, 10 yilda esa 144 ming so'm jamg'ariladi.

3. Elektr quvvatidan ham 1 kunda 40 so'm tejalsa, ana shunday mablag' kelib chiqadi. Shuningdek, suv va boshqa harajatlarni hisoblasak millionlab mablag'larni tejash mumkin.

Bunday jamg'arilgan mablag'ni inson o'z salomatligi uchun sarflasa, uning turmush tarzi yaxshilanib, umriga umr qo'shilishi aniq. Iqtisodiy tejamkorlikning valeologik ahamiyati ham shundadir.

SOCh OQARMASDAN BURUN...

Yaratganning inoyatiga shukronalar bo'lsinki, Prezidentimizning shaxsiy jasorati tufayli o'zbek xalqi asrlar bo'yi orzu qilgan mustaqillikka erishdi. Tarix uchun nixoyatda qisqa muddat ichida yuz yillarga tenglashadigan buyuk va ulkan o'zgarishlar sodir bo'lmoqda, ona-Vatanimizda siyosiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy soxada teran o'zgarishlar yuz bermoqda.

Bunday ulkan, buyuk o'zgarishlar o'z-o'zidan bo'layotgani yo'q. Uning zaminida katta ilmiy-aqliy idrok, buyuk Amir Temur bobomiz tuzgan va erishgan yutuqlarning davomi bor.

Ozod Vatanimizning kelgusi ravnaqi, xalqimizning demokratik asosda, xur, ozod va farovon yashashi, ilg'or davlatlar qatoriga o'tishi uchun xali ko'p ter to'kishimiz darkor. Xalqimizda «Xolva degan bilan og'iz chuchimaydi», - degan gap bor. Buning uchun menimcha quyidagilarga jiddiy ahamiyat beraylik:

- Davlatimiz qonunlari va Prezident farmonlarining ustuvorligini ta'minlash va ularni izchil, og'ishmay amalga oshirish;

- xalqimizning kelgusida farovon va to'q yashashi uchun hammamiz o'z sohamizda to'g'ri va halol ishlashimiz, toza iymon bilan «Xamma narsa xalqimiz farovonligi uchun», «Mustaqillikni mustaxkamlash uchun» kabi ezgu shiorlarning ro'yobga chiqishi uchun bor kuch va g'ayrat bilan mehnat qilishimiz;

- korruptsiya, laganbardorlik, mahallachilik, mafiya, reket, chuntak kesarlik, o'g'rilik, ichkilikbozlik kabi salbiy illatlarga butunlay barxam berishimiz darkor.

- O'tish davri sharoitida bozorlarda olib sotarlikka yul qo'ymaslik nixoyatda zarur. Buning uchun sof vijdonli, halol kishilardan, tez almashinib turuvchi guruhlar tuzib, narxlarning oylik me'yorini belgilab turishi lozim.

Xalqimizda «Sog' tanda sog'lom aql» - degan naql bor. Buning tagida nixoyatda teran mazmun mujassam. Har qanday davlatning chinakam boyishida ilmfan, texnikaning ahamiyati beqiyos. Shubhasiz, bu ishlarni zakovatli kishilar amalga oshiradi. Har birimiz Tangri bergan cheksiz zaxiradan iborat nerv hujayralari (insonda 14 milliarddan ortiq) va nayronlarini o'ta sog'lom saqlashimiz zarur. Afsuski, hozirgi kunda ayrim shaxslar faqat o'z nafsini ko'zlab chetdan ichimlik va turli xil chekadigan narsalar keltirib, o'z millati, avlodini xalokat yo'liga boshlamoqda.

Turkiston o'lkasiga vabo kasali singari g'arbdan kirib kelgan, sharqona hayotimizga, umrimizga zavol keltirayotgan qusurlardan biri «aql dushmani» - spirtli ichimlikdir. Zero, bobokalonimiz Yusuf Xos Xojib aytganidek:

Gar ichsa kishi may,
shaloq mast bo'lur,
Siri fosh bo'lur,
ishi ham sust bo'lur.
Bilimli may ichsa,

bilimsiz bo'lur.
Bilimli may ichsa,
tuban, past bo'lur.

Zotan, aroq og'izga «asaldek» kirib, qaysar fildek chiqadi. Hayotda dengizga cho'kkan kishilarga nisbatan qadaxda cho'kkan kishilarning ko'pligi ham shundan. Odam qariganda bardam va nuroniy chexrali bo'lishi uning yoshligida o'zini nechog'lik yomon fe'l va illatlardan saqlay olishiga bog'liq. Buning uchun «Sindbodnoma»da topib aytilganidek:

1. soch oqarmasdan, yosh-go'zal so'lmasdan;
2. quyosh oq bulut parda bilan qoplanmasdan;
3. zero tunlar keksalik chandirlari bilan almashinmasdan;
4. qon suyulib rangsiz bo'lmasdan;
5. taqdir jarroxi ko'zning asab nurini qirqmasdan;
6. aldamchi vaqt gul yuzlarga qaxrabo talqonni sochmasdan;
7. anor behiga aylanmasdan,
8. ko'z – qarilikdan, qizil yuzlar bujmaymasdan burun,
9. bahor – yoshlikni zinxor bekorga» sovrmasligimiz kerak.

O'zbek millati, musulmon bandasi sha'niga mutlaqo yot bo'lgan, xalqimiz aql-zakovatini kun sayin emiradigan bunday Davlatimiz – Prezidentimiz tomonidan ta'sis etilgan «Sog'lom avlod uchun» ordenining mohiyatini to'la anglab etgan bo'lamiz.

BARKAMOL SOG'LOM AVLOD NIMA?

Ushbu savol nihoyatda muhim masalalardan hisoblanadi. Sababi, bu savolga javob inson hayotidagi milliy urf-odatlar tomonidan topiladi desak hech yanglishmagan bo'lamiz. Xaqiqatdan ham shunday bo'lib kelmoqda. Ma'lumki, har bir insonning hayotda yashashdan maqsadi o'zidan zurriyot qoldirish va uni o'z hayotining davomchisi etib tarbiyalash uning uchun asosiy masala bo'lib, u o'zi uchun jufti halol topishga xarakat qiladi va topadi ham. Qonunlashtirish uchun nikoxdan o'tadi. Bu har bir millatga hos urf-odat tusiga kirgan. Qoida bo'yicha aksariyat nikox ikki xil shaklda amalga oshiriladi, ya'ni biri Davlat Konstitutsiyasiga muvofiq bo'lib, ikkinchisi milliy diniy shakli hisoblanadi. Musulmon olamida esa u o'zining «Shariat qonuni» ga aylangan.

Aytish lozimki, xaqiqiy-abadiy nikox va unga to'liq amal qilishlik yangi avlodni sog'lom turmush tarzi uchun asosiy «o'q ildiz» hisoblanadi. Ayniqsa, musulmon olamida.

Endi buning isboti uchun hayotiy misollar va faktlar (omillarga) ga murojat qilamiz. Masalan, tarixiy va milliy an'analarga ko'ra, hayotimiz-turmushimizda ko'pincha «Chilla» so'zini ishlatamiz. U «qirq kunlik vaqt» degan ma'noni bildiradi. Qishning eng og'ir, qattiq sovuq kunlari vaqtini «qish chillasi» deyilsa, yozning eng issiq kunlarini «©z chillasi» deyiladi. Yilning bunday fasllarida xalqimiz «Qish xarakatingni o'il», «yoz yopichig'ingni qo'yma» degan iboralar va ayrim hayotiy e'xtiyot choralarini ko'rib qo'yish zaylida yashaydi. Sababi hammamizga ma'lum – ba'zi bir tasodifiy va hayotiy kamchiliklar, noxushliklar kelib chiqishi mumkin.

Shuningdek, nosog'-bemor kishilar uchun ham tabiiy xaroratning keskin pasayib yoki ko'tarilib ketishi ancha og'ir kechadi, hamda ayrim hollarda yomon oqibatlarga olib kelishi ma'lum.

Ikkinchi misol ayollar uchun to'g'ruqdan keyingi «Kichik chilla» va «Katta chilla» kunlari. Kichik chilla 20 kunlik bo'lib, bunda chaqaloqli ayollarga onalari va eng yaqinlari juda katta yordam berishadi. Hamma ishlardan ozod qilishdan tashqari, onasi tomonidan ovqatlar tayyorlash va xatto chaqaloqni parvarishlash kabi ishlar bajariladi. Kata chilla keyingi 20 kunda (xammasi kamida 40 kun) esa ona o'rnidan turib, sekin-asta chaqaloq parvarishi va boshqa ayrim ishlarni bajarish, ovqatlar pishirishda qatnashadi va keyinchalik biroz quvvatga kirgach ishlarni o'zi bajaradigan bo'ladi. Navbatdagi chilla «Nikoh chillasi». Bu nikox kunidan oldingi (45-50 kun) va nikoxdan keyingi (45-50kun) chillalar hisoblanadi.

Ma'lumki, unashtirish ma'rosimi o'tgach qiz bolaning ota-onasi va o'g'il bolaning ota-onasi ham ularga tushuntirish ishlarini olib borishadi, nasixat qilishadi. Ya'ni o'zini extiyot qilishlik, yaxshi eb-ichishlik, uyga kechikmay kelishlik, yomonlarga yaqinlashmaslik, komandirovkaga ketmaslik, ichkilik ichmaslik va boshqalar uqdiriladi hamda ular doimo nazoratda bo'lishadi. «Bolam sen chilladasan» deyishadi. Nikox qilish vaktida ZAGS mudirasi ham, domla ham shuning kabilar hao'ida gapirib, o'zaro doimo hurmat-izzatda bo'lishlik, nikoxlarining abadiy bo'lishligi va boshqa eng yaxshi istaklar bilan, tabriklaydilar.

Bunday tilak va istaklarga amal qilgan, ota-onalarini doimo izzat-hurmat qilib, ularning duolarini olgan kelin-kuyovlar kelgusida albatta baxtli oilaga ega bo'ladilar va umirlariga-umir qo'shiladi va albatta sog'lom avlod qoldirishlikdek yaxshi niyat va istaklariga erishadilar. Inshoalloh!

AZIZLAR, E'TIBOR BERING!

Ota-onalarimizning hayotiy o'gitlaridan!

«Birni ko'rib, shukur qil,
Birni ko'rib fikr qil».

Ushbu iboralarni har bir inson doimo yoddan eslab yurishlari kerak, chunki bunda juda katta ma'no bor. Ma'lumki, inson hayoti, turmush tarzi doimo bir xil, tekis yo'ldan bormaydi. Bu yo'lning o'nqir-cho'nqir, notekis tomonlari, murakkabliklari bisyor. Menimcha, Tangri insonning peshonasiga nuqul yaxshilik yoki yomonlik yozib qo'ygan emas. Unga aql ato etgan, odamning hayvondan farqi ham shunda. Qanday yashashlik, hayot kechirishlikni Alloh o'z ixtiyoriga berib qo'ygan. Yaratganimiz bandalariga doimo yaxshilikni hamda uzoq umr ravo ko'radi. Shuning uchun har bir inson o'z taqdirini, yaratgandan so'rab, o'zi yaxshi tomonga burishi kerak. Bunga misollar juda ham ko'p. Ya'ni ayni haqiqat: Ba'zilar o'z hayotini azobu-uqubatlar ila kechiradi. Chunki, bunga o'zlari sababchi bo'ladilar. O'z qilmishlariga ko'ra turmush qiyinchiliklari, turli xil etishmovchiliklar, har qanday xarakat qilsa ham ishi yurishmaslik, iqtisodiy tanqislik va eng yomoni, ana shular sababli, sog'lig'i joyida bo'lmagan holda kun kechiradilar. Bunday ahvolni ular o'zlaridan ko'rmaydilar. Qanday kamchiliklari borligi haqida, balki o'ylamaydilar ham.

Ikkinchi guruh kishilar esa yuqoridagilarni aksi. To'y-tomosha, to'kin-sochinlik (ayrimlari halol mehnat evaziga, boshqalari-birovlar hisobiga), bisyorgarchilik, xatto isrofgarchiliklar ila hayot kechiradilar.

Agarda o'z hayotingizni yuqoridagilarga solishtirib ko'rsangiz, hayotingiz o'zingizga nisbatan etarli darajada o'rtacha balki undan yuqori. Salomatligingiz yaxshi, hayotingiz tinch, xotirjamsiz, borgan sari yaxshilikka, poklikka, odamiylikka asta-sekinlik bilan yuqoriga intilayapsiz. Demak, Siz to'g'ri yo'ldan ketayotibsiz.

Xulosa shuki, birinchisini ko'rib Yaratganga beadam shukurlar qilib, ikkinchisini ko'rib, fikr qilib, sabr qilib, yaxshi niyatlar bilan xarakatda bo'lib yashashlikni maqsad qilib qo'ygan inson o'zi uchun, oilasi uchun ikki dunyo saodatiga zamin yasaydi. Buni hechqachon unutmaylik, Azizlar!

Kimki hayotdan olmasa ta'lim,
Unga o'rgatolmas hechbir muallim

(Rudakiy).

FARZANDGINAM ADASHMA YO'LDAN

Ota rozi bo'lar o'g'ildan
To'g'ri yurib, ketmasa so'ldan.
Xushyorlikni boy berma qo'ldan,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

To'g'ri yurmoq – chin insonga xos,
Bobolardan bizgadir meros.
Yo'ldan ozish, bil shaytonga mos,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

O'zni diniy oqimga urma,
Vaxobiylik yo'lida yurma.
Hizbut-Taxrir safiga kirma,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Vahobiylar amalga o'chdir,
G'oyalari mag'zi yo'q puchdir.
Ergashganlar - oz, bir hovuchdir,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Xalq ulardan yuzni o'girar,
Ular Iblis yo'lidan yurar.
Undaylarni Xudo ham urar,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Hizbut-Tahrir - bir oqim tuban,
Quvilgandir har qaysi yurtan.
U hech erda olinmadi tan.
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Qon to'kmoqlik - ularga odat,
Izn bergach, o'ldi-ku Sadat*
Dunyo o'qir shu bois lanat.
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Tarqatishdi ular mish-mishlar,
Xalifalik qurmoq emishlar,
Qarshilarni kofir demishlar,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

— Halifalik ho'sh o'zi nima?
Bu — ibodat, har kunda juma,
Hammaga bu hush kelar dema,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Unda bo'lar bitta hukmron,
Erkinlikka u solar qiron,
Barcha yashar qo'rquvda har on,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Unda tuzim bo'lar mustabid,
Har ko'chada to'rttadan masjid,
Echki soqol qo'yar har yigit,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Qozi bo'lar har mahallada,
Kalladamas, ishlar sallada,
To'rtta xotin bo'lar mullada,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Ilm-fanga qo'yiladi chek,
Haq bo'lsang ham turasan jim-tek
Faqat so'zlar chalasavod bek,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Unda izdan chiqar iqtisod,
Palak yozib ketar hurofot,
Kerak emas bundayin hayot,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Haqiqatni aytaman betga,
Burib bo'lmas tarixni ortga,
To'g'ri yurgil chiqmasdan chetga,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Halifalik — bizga nomaqbul,
Ma'qul xalqqa demokratik yo'l.
Xalq – Yo'l boshching saflarida bo'l,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

* Anvar Sadat – Misr prezidenti

YuRTBOShIGA ergashar millat,
Uni sevar butun yurt, elat,
Chunki uning yo'li — adolat,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Adashganni kechirar bul zot,
Avf so'rasa, qiladi ozod,
Qayt, yosh umring aylama barbod,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Qaytmaslar bor ushbu fursatda,
Kuni o'tar, tunda zulmatda,
Oilasi sarson, kulfatda,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Qaytmaganlar nodon, begumon,
O'zni sezar dono, qahramon,
Zahda ranggi tez bo'lgay somon,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Rejada yur chiqmay qolipdan,
G'aflat bosib, joy olma to'rdan,
El bilan bo'l, ajralma ko'pdan,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Qadriga et bu tinch zamonning,
Shukrini et dorilomonning,
Chin o'g'li bo'l O'zbekistonning,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

O'ziga bek, hozir xon eling
Davlat tili bo'lgan o'z tiling,
O'zbekona bor milliy yo'ling,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Ona – Vatan tuprog'ini o'p,
Ko'zga surtib bayrog'ini o'p,

Tikma onang qarog'iga cho'p,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Ajdodlaring sha'nini saqla,
Yurtda ichgan tuzingni oqla,
KARVONBOShING yo'lini yoqla,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Sen avlodi TEMUR boboning,
Olam tanir ko'plab dahoning,
Yurtdoshisan BOBUR Mirzoning,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Yurt erki deb shahid ketgan jon,
Cho'lponlaring ruxin et shodon,
Hur Vatanga mehr qo'y chandon,
Farzandginam adashma yo'ldan.

Yurtga mehring bo'lsa ziyoda,
Kam bo'lmassan yorug' dunyoda.
Qolmasin hech so'zim havoda,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Sevar Rafiq yurtu elini,
Tutgil sen ham uning yo'lini,
Aytganlarin qil Muxtor o'g'lini,
Farzandginam, adashma yo'ldan.

Qo'shiladi – xursand, Sayfiddin,
Ham tasdiqlar - qalbidan va chin,
Donolar so'zlarin dilga jo qilib,
Mustahkam qardlab, adolat yo'lin.

Bu haqiqat - hayot sabog'i,
Tushunmasa - qora yonog'i,
Oqillarning - chog'dir dimog'i,
Doim baland - Shonli Bayro

ILM VA OLIMLAR MAQOMI. ILM AQL MAN'BAI

Islom manbalarida “Ilm Ilohiy nur sifatida aloxida qobiliyat egalarigagina tegishli hodisa” ekaniga urg'u berilgan va ularda ilmlar diniy yoki dunyoviy mazmunga ega bo'lgan ikki guruhga ajratilmagan (Farobiy, ibn Sino, Xorazmiylarda ham). Shuning uchun har qanday ilm sohasi va shohibi alohida hurmat bilan qarashlik ta'kidlandi.

“Ilm ibodatdan afzal”, “Ilmga intiluvchi – Islom dini tayanchi, uning ajri payg’ambarlar bilan birga beriladi”. Inson borliqni va o’zligini anglash uchun turli savollarga javob qidirganlar.

«Beshikdan to qabrgacha ilm izlang».

* * *

«Garchi Xitoyda bo’lsa ham ilmga intilinglar, chunki ilm olishga harakat qilish har bir mo’minga farzdir».

* * *

«Bir soatgina ilm o’rganish bir kechalik ibodatdan yaxshi, bir kunlik dars esa uch oy tutilgan nafl ro’zadan afzal».

* * *

«Yoshlikda olingan bilim toshga o’yilgan naqsh kabidir».

* * *

«Islomda «Ilm» deganda barcha ilmlarni ko’zda tutadi, hozirda ba’zi kishilar noto’g’ri o’ylaganlaridek, faqat diniy ilmlarnigina emas. Demak, har bir musulmon uchun dunyoviy ilmlarni-da mukammal egallash qarzdır.»

* * *

«Olimning bir kunlik ibodati obidning qirq yillik ibodatiga to’g’ri keladi».

* * *

Mashhur sahobalardan hazrati Abdulloh ibn Abbos rivoyat qiladilarki:

«Sulaymon alayhissalomga ilm, mol va mulkdan bittasini tanlash taklif qilinganda, ilmni tanladilar, uning sababidan molga ham, mulkka ham ega bo’ldilar»

Imom Buxoriyning qimmatli nasixatlaridan birida shunday deyiladi:

«Kim ilm bobida nafaqat o’zidan yuqori yoki tengdoshlaridan, balki o’zidan past bo’lganlardan ham hadis olmaguncha, etuk muhaddis bo’la olmaydi». (Adab durdonalari).

* * *

Hurmatli o’quvchi Allohi taolo cheksiz Koinot uzra eng ulug’ zot qilib odamni yaratdi. Uni oliy boshqaruvchi qismi a’zosi bo’lmish bosh miya bilan ham ta’minladi. Shuningdek, hayvonlardan farqli o’laroq tafakkur qilish uchun tegashli barcha sharoit hosil qildi.

* * *

Odam uchun jannatni yaratdi va do’zahni ham. Ihtiyorni o’ziga tashladi. Sinamoq uchun ham shunday qildi. Imtixonlarga tayyorlanishga imkoniyatlar yaratdi. Odamlarni yo’lga solish uchun 124000dan ziyodroq payg’ambarlarni yubordi va eng maqbul, komili solihi qilib, o’zining eng yaqin elchisi qilib payg’ambarimiz Muhammad alayhissalomni yaratdi. Uni «Iqro!» (O’qi!) hitobi ila ilmga undadi, o’rgatdi. Eng muqaddas dasturulamal bo’lmish Qur’oni Karim ilmi bilan ta’minladi va u odamzot faqat va faqat yaxshilikka da’vat etuvchi ilm manbai hamda hazinasi bo’ldi.

* * *

Allomalarimiz aytganlaridek:

Ilmu odobu hunar odamni aylar baxtiyor,

Kim bulardin mahrum ersa bo'lg'usidir xoru zor.

— Na boylik va na shuhrat insonni baxtli qiladi.
Kasalmand shohdan sog'lom gado baxtlidir.

TAN SOG'LIK - TUMAN BOYLIK

Maxtumquli so'zlariga ko'ra:

Sog'liging qadrini bilgin,
Xasta bo'lmasdan burun.
Xastalik shukrin qilgin,
Toki o'lmasdan burun.

* * *

Go'zal bordir go'zallardan ziyoda,
Uning xizmatida turg'ing keladi.
Odobli, ikromli, hushxulq, ozoda,
To o'lguncha birga yurg'ing keladi.

ALLOMALARIMIZ AYTGANLARIDEK:

Ovqat-ichimlik jasad uchun oziq bo'lsa,
Ilm va hikmat — aqlning ozig'idir.

* * *

Ilmu, odobu, hunar — odamni aylar baxtiyor,
Kim bulardan mahrum ersa — bo'lg'usidir xor-zor.

* * *

Bitta ilm bilan qolma jahonda,
Har xil ilm uchun intilgin takror.
Qara ari bitta gulga qo'naru,
Mo'm ila asalni qiladi nisor.
Mo'mi nur sochadi tunda sham bo'lib,
Asali illatni qilar toru-mor.

(«Mavzuoti ulum»dan).

Yana sizlarga aytmqchi bo'lganimiz Prezidentimizning Sizu-bizlarga bayon etgan fikrlaridir: «Hozirgi og'ir sharoitda fanga intilish, hayotini ilmga bag'ishlash qahramonlik bilan barobar».

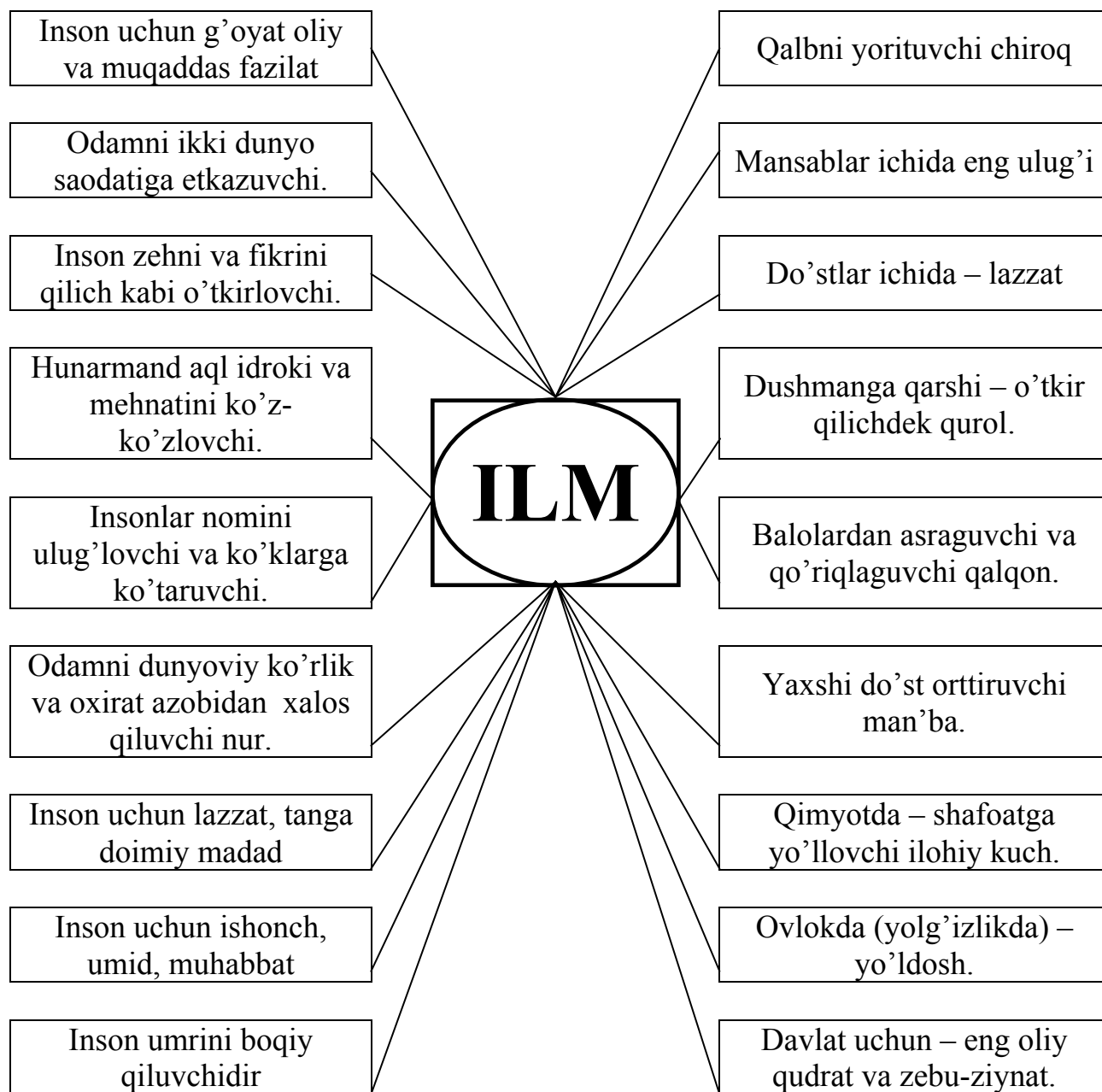
* * *

Ilm ma'rifatga qiziqishi sust millatning kelajagi ham bo'lmaydi. Shuningdek, fan ravnaqisiz buyuk davlat qurib bo'lmaydi.

* * *

Ba'zan bittagina ilmiy kashfiyot mamlakatni butun dunyoga mashhur qilishi mumkin.

ILMNING MAZMUNI VA MOHIYATI



Ilm-ziyo salohiyati — bu xalqning, Vatanimizning ulkan boyligi, kelajak poydevoridir.

* * *

Ilmu fan shunday bir sohaki, qarib qolish, keksayish, safdan chiqib qolish kabi holatlar uning tabiatiga begonadir.

* * *

Men XXI asr ma'naviyat asri, ma'rifat asri, ilm-fan va madaniyat va axborot asri bo'lishiga qat'iyan aminman.

ALLOMALAR VA XALQIMIZ BISOTIDAN

Odob ila, sen ulug'lik olgin,
Hikmat gavharin qo'yingga solgin.

* * *

Ne o'qisang o'qi, tugatgin biroq
"Yarim homdan chala pishgan yaxshiroq".

* * *

Tanangda bir a'zo gar bo'lsa bemor,
Hammasida qolmas sabr ham qaror.

* * *

Ota-onalar ichadi-yu, bolalar jabr-zulmini tortadi.

* * *

Odamni yillar emas, balki yomon odatlar qaritadi.

* * *

Befoyda hayot-bevakt o'lim bilan barobardir.

* * *

Inson uchun hayotda eng qimmatli narsa boylikmi yoki shon-shuhratmi? —
deb donodan so'radilar. Dono javob berdi:

* * *

Eshitgan har gapga ko'r-ko'rona ishonaverma (Hadisdan).

* * *

Haqiqat — eng oliy ne'mat (Avesto).

* * *

Adldan jahon obod bo'lur,
Zulmdan esa vayron bo'lur (Abduraxmon Jomiy).

* * *

Adl ila olam yuzin obod qil,
Haq ila olam elin shod qil

(Navoiy).

* * *

Adolatlik halq parvar bo'lg'il,
Ki to xalqi jahonga sarvar bo'lg'il

(Sobir Sayhaliy).

* * *

Temirchining bolasi tarbiya topsa, bo'lur olim
Buzilsa xulqi, Luqmon o'g'li bo'lsa, bo'lur zolim
(Abdulla Avloniy).

* * *

Eshit ota-onang nasixatin, jerkib qaytarma,
Narsalaring ko'payib yana qutirib kerilma

(Maxmud Koshg'ariy).

* * *

Ota-onalarning keksalik vaqtida har ikkisini rozi qilib, jannatiy bo'lib olmagan
farzand xor bo'lsin, xor bo'lsin va yana xor bo'lsin (Hadisdan).

Ha:
O'tdilar-avlodlar, Istiqlol istab,
HAQ yo'lida najotlar tilab.
Bizlarchi:
Bormoqdamiz shaxdam-olg'a qadamlab,
Ona-Vatan tuprog'in MUKADDAS bilib,
Uni avaylab, Ko'zdek-to'tiyo aylab,
Ham Istiqlolga mustahkam ustunlar istab,
Shukronalar aytib, quvonchla ta'riflab.
Senchi:
Vatanni-de, va MUQADDAS bil,
Ota, Ona, farzand, Tangrini-de HAQ yo'l tanla.
To'g'ri bo'lg'in,
to'g'ri yasha, ham poklik ila,
Ilm, xunar, mehnat, Odamni-de,
Va bilginki Saodatga yo'llovchi Alloh
BUNDA ADAShMA!

* * *

Avtomobillarning odatda beshta tezligi bo'ladi: to'rttasi oldinga tortsa, bittasi orqaga tortadi. Bu ayrim ichuvchi haydovchilarga taalluqli, ular picha spyartli ichimlik otib olgandan keyin ko'proq «oltinchi» tezlikdan foydalanishadi. Statistika ma'lumotlarining ko'rsatishicha, ana shu tezlikka o'tilgach, haydovchi shaxsga DAN inspektorining qiziqishi o'z-o'zidan oshadi.

* * *

Sharob ich, boshi berk ko'chaga kirib,
Mardlik libosini echmoqchi bo'lsang.
Sharob ich, nodon-la ulfatda yurib,
Donolar.bahridan kechmoqchi bo'lsang.

«Sog'lik uchun» deya ko'tardi qadah,
Sog'lik binosidan bir g'isht kam bo'ldi.
«Baxt yor bo'lsin» deya ko'tardi qadah,
Baxtning niholidan bir g'uncha so'ldi.

Bir kosa sharobdan ulug' nomingga,
Qora dor tushishi tabiiy holdir.
Daryo bo'lmaguncha peshona tering,
Bu dog'ni yuvmog'ing amri maholdir.

* * *

Ichkilikka o'rgatib oxir piyonista qilib,
O'zlaridek, sog'ni ham qildilar cho'loqlar
(Muqimiy).

* * *

Haq yo'lida kim sanga,

Bir harf o'qitmish ranj ila,
Aylamak oson emas,
Haqqin ado yuz ganj ila

(A.Navoiy).

UZOQ UMR KO'RISH VA HUZUR-HALOVAT MANBAI HAQIDA

Ma'lumki, harqanday odam-inson baxtli yashash va uzoq umr ko'rish maqsadida, oldinga, yaxshilikka intiladi. Buning uchun, avvalo u o'zi hamda oila a'zolarining salomatligi haqida qayg'urishi kerak. Shunday ekan quyidagilarga rioya qilishi lozim.

Salomatlikni saqlashning asosiy qoidalari mana bulardir:

1. Har qanday haddan tashqarilik yoki me'yorsizlikdan qoch.

2. Sof havodan foydalan.

3. Badaniningni ko'proq harakat qildir.

4. Namoz o'qisang diling va badanining poklanadi. Umringga baraka kiradi.

5. Mehnat qil va mashq qil, yana ko'proq piyoda yur.

6. Eyish-ichishing me'yorida bo'lsin, oddiygina ovqatlan va bir xil suvdan ich.

7. Badan tarbiya va sport bilan zo'r berib va muntazam ravishda shug'ullanish uzoq davom etadigan yoshlikdir, hayotbaxsh optimizm bilan to'lib toshgan kasalliksiz qarilikdir, to'xtovsiz mehnat ko'tarinkiligi va ilhom bilan to'lgan uzoq umrdir va nihoyat, bu sog'lik, huzur-halovatning. buyuk manbaidir.

8. Tani sog'lom bo'lgan kishi issiq va sovuqqa ham bardosh bera oladi. Ruhiy sog'lom kishi qahr-g'azabni ham, g'am-kulfatni ham, shodlikni ham, boshqa xis-tuyg'ularni ham boshdan kechirish qobiliyatiga egadir.

9. Shveytsariya kardiologiya fondiga tegishli chop etilgan broshyurada «Kuniga 10 minut gimnastika qilsangiz...», - deb murojaat qiladi:

Agarda inson kuniga bor-yo'g'i o'n minut gimnastika mashg'ulotlari bilan shug'ullansa, u minutiga yuragining 10 marta urishini «tejab» qolar ekan. Shu yo'sinda bir yil mobaynida yurakning 500000 marta urishini qisqartirish mumkin bo'lar ekan, Ana shu oddiy usul bilan ko'plab yurak-qon tomir kasalliklaridan holi bo'lish, yurakni sog'lom qilish, infarktdan «qochish» mumkin. O'z imkoniyatingazga qarab yuring va sakrash bu yurakning eng yaxshi dori-darmonidir.

SO'NGGI SO'Z O'RNIDA MUALLIFNING HAYOTIY O'GITLARI

Ey, Yaratganning mo''jizaviy mo''mini, quyidagilarni o'zingga hayotiy dasturul amal qilib ol!

1.O'ZINGNI odam ekanligingga ishonar ekansan, inson sifatida avvalo yakkayu yagona yaratguvchini tanishlikni unutma va uning mo''jizalariga tan bergan holda, bu yo'ldan adashmaslikka harakat qil.

2.Shu bilan birga seni bu yorug' dunyoga kelishingga sababchi bo'lgan, ota-onangning hurmat-izzatini, unga bo'lgan mehru muhabbatingni joyiga qo'y. Ular oddiy ishchimi, olimmi, fuqaromi, podshohmi, mayib-majruhmi, kim bo'lishidan qat'iy nazar, duosini, roziliklarini olishlikni o'zingning asosiy insoniylik burching deb bil va unga amal qil.

3. Birinchi navbatda aql-idrok topgach, Qur'onni o'rganishlikni va Islom ta'limotini iloji boricha to'liq egallashni o'zingga maqsad qilib qo'y va uni muqaddas burch deb bil.

4.O'z imkoniyating bo'yicha *Boqiy* va *Foniy* dunyo ilmlarini hamda albatga yashash uchun bir yoki bir nechta hunar egallashga intil.

5. Voyaga etib, oila nima ekanini tushunib, oilani eplashlik darajasiga etgach, farzand tarbiyasini birinchi o'ringa qo'yib, **bu yo'lda xato qilma.**

6.Juftu haloling bilan birgalikda halol yashashlik, bolalarga halol luqma berishlik, hamda ularni ilmi, hunarli qilib, oyoqqa qo'yishlikda xatoliklarga yo'l qo'yma.

7. Har qanday inson o'z halol mehnati ila topgan puli va mol-mulkini, dunyosini o'zi va odamlar uchun nafsiz-foydasiz har xil narsalarga, aysh-ishrat, kayf-safolarga, qimor va boshqa yomon yo'llarga sarf qilishi gunoh ishlar sanalib, undaylardan baraka yo'qola boradi va oxir oqibat xorlikka mahkum bo'ladi.

8.Inson o'z qimmatli vaqtini zoe ketkazmasligi ya'ni bir yil 365 kun bo'lsa va bir kecha-kunduz 24 soat bo'lsa, undan, hozirgi zamon ilmi tasdig'i bo'yicha 4,5-5 soatni va ortig'i bilan 7 soatni uyquga sarf qilishi, qolganini foydali aqliy va jismoniy, barakali mehnatga sarflashi kerak.

9. Hayotingda eng muhim narsa Janob Haq bergan, o'zing va o'zgalar uchun, yashashing uchun kerak bo'lgan ne'matlarini, topgan halol pul va mol-mulkingdan tortib barchasini, tabiatdagilarni ham, ehtiyot qilishga intil. Boshqalarni ham undan va eng muhimi ularning, nima narsa bo'lishidan qat'iy nazar, *avvalo suvni ham tejab-tergab, iqtisod* qilishni *asosiy burch deb bil!* Bolalarni tarbiyalashdagi asos ham shu bo'lsin, boshqalarga ham ayt. Xalqimizning «Toma toma ko'l bo'lur» degan maqolining mazmunini tushun.

10. Yashashdan maqsad nima ekanligini bilgan holda, bu foniy dunyo shodliklariyu g'am-tashvishlarini, Haq etkazgan har bir kunga, nasibaga va boshqalarga shukronalar qilib, Boqiy dunyoni doimo esdan chiqarmagan holda, bu dunyo ayshu ishratlari deb, zalolatga qadam tashlama.

11. Shifokor va yoshi ulug' inson sifatida aytmoqchimizki, odam bolasi dunyoga kelibdiki, bolalik davri, ayniqsa o'kuvchilik davri, nihoyatda ajoyib va nozik bo'lib, uning asl ma'nosi va qadriga etishlik uchun Sizlarda etarli darajada hayot

maktabi tushunchasi hamon takomillashmagani aniq. Demoqchimizki, "Biz ham edik Sizlardek — Siz ham bo'lursiz bizlardek", Aziz bolajonlar.

Shuning uchun, oilani, maktabni, ustozlarni doimo hurmatlab-qadrlab, Vatanni muqaddas deb biling. Zero, Sizning kelajagingiz, takdiringiya, baxtli hayot kechirishingizning poydevori, dastavval maktab, so'ngra mustaqillik mevasi bo'lmish litsey, kollejlari hisoblanadi. Zero Prezidentimizning asosiy maqsadlaridan biri shu ekanligi hammaga ma'lum.

Shuningdek, yana Sizlarga aytadigan gapimiz:

12. Azizlar! Bilingki, barcha ma'naviy, ma'rifiy, madaniy, iqtisodiy, ijtimoiy va siyosiy qiyinchiliklar xamda umrning qisqarishi — giyoxvandlik, spirtli (alkogolli) ichimliklar ichish, tamaki, nasha va boshqa kayf keltirib chiqaruvchi vositalarni chekish — iste'mol qilishliklar, ana shu BALOI OFATlar sababli kelib chiqadi.

13. Ma'lumingizkim, 70 yillik umrimning ko'pchilik qismini dunyoni anglashga, ilm olishga bag'ishladim. Islom ta'limoti, Vatan mehri muqaddas ekanligini chin qalbidan, ongli ravishda hayotiy saboqlar ila anglashga harakat qildim. Ota-onamning roziligini butun vujudim bilan olishga muyassar bo'ldim. Allohga shukur. Ammo, bundanda yaxshiroq qilish kerakligini endi tushundim. Nachora—armondan boshqa narsa emas.

Shunday ekan Sizdek aqlli, odobli bolajonlarimizni ham ana shu "Ikki dunyo saodati" yo'liga undayman. «Sog' tanda sog'lom aql» bo'lishini hechqachon esdan chiqarmang.

VALEOLOGIK YaKUNIY XULOSALAR

Tibbiyot bilimlari asoslarini valeologik anglash

1. Hurmatli Aziz o'quvchi! Ushbu kitobni shunchaki emas, yaxshilab-sinchiklab, ob'ektiv holda, o'z aql zakovatingiz bilan tahlil qilib o'qib chiqishingizni tavsiya qilamiz.
2. Odamshunoslik (Anatomiya) va fiziologiya (faoliyat) hamda boshqa fanlar (biologiya, gistalogiya, embriologiya, fizika, kimyo va b.)dan juda bo'lmaganda umuman — hayotiy tushunchaga ega bo'lgan shaxslargina o'zligini anglashi mumkin.
3. Ma'lumki, odam organizmi nihoyatda murakkab tuzilgan bo'lib, u bir qator tizimlar (nerv-asab, yurak-qon tomirlar, endokrin, immun, ovqat hazm qilish va b.) dan tashkil topgan, ya'ni avvalo: hujayra, to'qima, bog'lamlar, a'zo (organ)lar, so'ngra tizimlardan iborat bo'lib, ular bir-birlari bilan chambarchas bog'langan holda birgalikda faoliyat ko'rsatadilar.
4. Suyak tizimi ("skelet"ni tashkil qilgan holda) va muskullar tizimi bir-biriga yopishgan holda odam tanasini-gavdasini asosi hisoblanib, xarakat vazifalarini bajaradi. Ularning baquvvat, kuchli bo'lishligi yurak-qon tomirlar va boshqa tizimlarning faoliyatini yaxshilashga asos bo'ladi.

5. Ovqat hazm qilish tizimi (ayniqsa jigar) butun organizmni kerakli oqsillar, yog'lar, karbonsuvlar, vitaminlar, mikroelementlar, suv va boshqalar bilan ta'minlab, organizm uchun zarur bo'lgan energiyaning manbai hisoblanib, hayoning davom etishiga asos hisoblanadi. Shuning uchun sifatli, tartibli, madaniyatli, o'z vaqtida ovqatlanish salomatlikning garovidir.
6. Yurak-qon tomirlar tizimining ahamiyati o'zingizga ma'lum.
7. Nerv-asab tizimi, endokrin tizim va immun tizimlar butun tanani, organizmni birgalikda boshqaruvchi tizim ekanligi ham Sizga ma'lum. Gipofiz bezi esa birga endokrin bezlar faolyatini boshqarib turuvchi "dirijer" hisoblanadi va o'zi "gipolamus"ga bo'ysunadi.
8. Bosh miya yarimsharlarining "Po'stloq qismi" nihoyatda murakkab tuzilgan bo'lib, o'zida pastdagi "barcha markaz"larning "in'ikosi" (soyasi – qaytarilishi) hisoblanadi. Unda 14 milliarddan ko'p bo'lgan xujayralar sekund (soniya)ning juda ham kichik vaqti ichida olahida-alohida holda o'n to'rt milliard ish bajaradi. Xujayralar tuzilish jixatdan bir-biri bilan bog'langan, bunday holatda esa birgalikda "cheksiz-xisobsiz" vazifalari bajarish imkoniyatiga ega. Umuman, Bosh miya yarimsharlari "po'stloq qismi"ning asosiy vazifasi butun organizmni boshqarish va eng muhimi aql-zakovat, har bir periferiyadan kelgan xabarlarini tahlil qiluvchi, ruhiyat vazifasini bajaruvchi "Prezident" hisoblanib, sog'lom bo'lishlik va uzoq umr ko'rishlikni taminlovchidir.
9. Odamzotning paydo bo'lishidagi davrlardan ma'lumki, ona qornida "embrion"ni so'ngra "xomilani paydo bo'lishi va taraqqiy etishi, qiz yoki o'g'il bola bo'lishligining asoslari" xaqidagi ma'lumotlarni bilishlikning ahamiyati ham juda katta. Chunki, yangi avlodning sog'lom bo'lishligining boshlang'ichi hisoblanadi.
10. Ammo bilingki!!! Eng avvalo "tuxum" va "urug'" (spermatazoid)ning sog' va baquvvat bo'lishligi "Valeologiya"ning negizi-asosi - o'q ildizi hisoblanadi. Hurmatli Aziz o'quvchi!
11. «Gigiena va Ekologiya» fanlarining vazifalari hamda ularning ahamiyati ham o'zingizga ayon.
12. Jismoniy tarbiya (fizkultura) va sportning sihat-salomatlikning garovi bo'lgani uchun ham xalqimizda "Sog' tanda – sog'lom aql" deb bekorga aytilmagan.
13. Mendeleev davriy sistemasida 120dan ortiq turli xil elementlar tabiiy-kimyoviy xususiyatlariga ko'ra ma'lum tartibda joylashtirilgan. Shularning ichida noyob, kam va oz miqdorda uchraydiganlari mavjud. Ularni mikroelementlar deyiladi va ayrimlari odam organizmi uchun muhim hisoblanib, juda kichik miqdorda-dozada (1 garmning mingdan, milliondan birida) ta'sir etuvchi xususiyatlari bor. Agarda ular organizmda etishmasa tegishli kasalliklar kelib chiqadi.
14. Organizmda yod tanqisligi bo'lsa "Miksedema" va "Tireotoksikoz" (Bazedov kasalligi) kelib chiqadi. Natijada sog'liq oqsiydi. Bolalarda esa o'sish-rivojlanish susayadi hamda aqli zaiflik kelib chiqishi kuzatiladi. Xozirgi kunda er yuzining 1 500 000 dan ortiq aholisi yod etishmasligi xavfi ostida yashamoqda.

15. Organizmda temir etishmasligi kuzatilsa, kamqonlik-“Anemiya” kasalligi paydo bo’ladi va inson sog’lig’iga putur etadi. Masalan hozirgi kunda dunyo bo’yicha 1 800 000 kishi temir etishmasligi hastaligiga chalingani yaqqol misoldir.

O’TA ZARARLI –VALEOLOGIK GLOBAL MUAMMOLAR

16. Narkomaniya-giyohvandlik kasalligi dunyoning deyarli barcha mamlakatlarida tarqalgan bo’lib, bu yo’lga kirgan, ruju qilgan shaxs oxir oqibat ham jismonan, ham ruhan butunlay izdan chiqadi.
17. Sababi, unda “Tolerantlilik” (organizm sezgirligining o’zgarishi) va “Abstinent sindrom” (xumorilik belgisi) paydo bo’lib, har qanday davolash va chora-tadbirlar (ba’zan vaqtincha foyda bersa ham) bu darddan butunlay holi qila olmaydi. Aytish lozimki, faqat bir yo’li, endi boshlangan davrdagina katta kuch bilan qaytarish mumkin.
18. Giyohvandlik, bangilik, nashavandlik va karaxtilik so’zlari narkomaniya so’zining mazmunini to’liq ochib beraolmaydi. Narkomaniya so’zi “narko” – narkoz hamda “maniya” – odam so’zlaridan tashkil topgan bo’lib, “narkoz” (karaxt) holatidagi odam, degan ma’noni anglatadi.
19. Klassifikatsiya (guruhlarga bo’lish) jihatidan narkomaniyani 4-guruhga bo’lish kerak (ular yuqorida ko’rsatilgan) ya’ni:
1. Morfin va morfin guruhiga kiruvchi vositalarni qabul qilishlik holati.
 2. Toksikomaniya - zararli va zaharli moddalar iste’mol qilishlik tufayli kayf qilishlik.
 3. Ichkilikbozlik - alkogolizm spirtli (etil spirti – alkogol) ichimliklar iste’mol qilib, kayf qilishlik.
 4. Chekish. Bunda ta’sir etuvchi modda “nikotin” (tamakida bo’ladi) va “Kannaboidlar” (nasha va kanop o’simligining ayrim turida bo’ladi) hisoblanadi. Ushbu guruhlardan chekish eng ko’p zarar keltirib chiqaruvchi, juda ko’p tarqalgan hamda oldini olishlik (profilaktika) og’ir bo’lgan turi hisoblanadi.
20. OITS-orttirilgan immun tanqisligi sindromi, SPID-sindrom priobretennogo immunodefitsiti, OIV-odam immuntanqisligi virusi, VICH-virus immunodefitsit cheloveka degan ma’nolarni anglatadi
21. Hozirgi kunda SPID kasalligi va VICH – infektsiyaning kelib chiqish sabablari (etiologiyasi) tarqalish yo’llari hamda ko’payishi, tarqalishi, kasallikning rivojlanishi (patogenezi), oldini olishlik chora tadbirlari (profilaktikasi) fanda yaxshi o’rganilgan.
22. Kasallikning va virus bor-yo’qligini, klinik belgilarini aniqlash (diagnostikasi) va davolash tibbiy yordam ko’rsatish uchun barcha qulayliklar mavjud. Buning uchun Respublikamizning barcha viloyatlarida biokimyoviy laboratoriyalar, markazlar tashkil qilingan. Ularda bemorga tegishli bepul yordam, oila a’zolariga konsultatsiya berishliklar yaxshi yo’lga qo’yilgan, ular yashirgan (anonim) holda olib boriladi.

23. SPID kasali va VICH-infektsiyaning tarqalishida narkomanlar, seks, jinsiy a'zo kasalliklari (sifilis, gonorreya va b) asosiy sababchi bo'lgani uchun narkomaniya va VICH-infektsiya barcha mintaqalarda parallel holda ko'paymoqda. Shuning uchun dunyo bo'yicha narkomaniya tufayli 200 mln. dan ortiq, SPID kasalligi va VICH infektsiya tufayli 14 mln. dan ortiq kishilarning yostig'i quridi va bu jarayon hamon shiddat bilan davom etmoqda. Hozircha SPID kasalligining davosi topilgan yo'q, natija o'lim bilan tugamoqda.

SALOMATLIK KUSHANDALARI

24. Narkomaniya, SPID kasalligi, tartibsiz jinsiy aloqa (seks), jinsiy a'zo kasalliklari (sifilis, gonorreya) shuning kabilari. Qalloblik, nopoklik, insonlarni hafa qilishlik, tarozidan urushlik, nopok olib sotarlik, nopok yo'llar bilan kun ko'rishlik va boyishlik va boshqalar. Ma'naviy qashshoqlik, birovlarining yutug'ini ko'ra olmaslik, iymondan oqsashlik va iymonsizlik, yomon illatlarga berilishlik, poraxo'rlik, tekinxo'rlik, zo'ravonlik (mafiozlik) va shuning kabi bir qancha salbiy omillar.

Bunday xususiyatlarga ega bo'lgan shaxslar xar qanday yaxshi yashamasinlar, boylikka ega bo'lishlaridan qat'iy nazar xech qachon tinch uxlay olmaydilar, oilada barqarorlik va xotirjamlik bo'lmaydi, bolalar tarbiyasi oqsaydi, ko'pincha sog'lom turmush tarzi buziladi, xar xil noxushliklar paydo bo'lishi mumkin. Natijada valeologik holat barqaror bo'lmasligi tufayli, umr qisqara boradi.

SOG'LOM BO'LISHLIK VA BARAKALI UMR KO'RISH OMILLARI

25. Iqtisodiy jihatdan doimo har jabhada aql-farosat bilan tejamkorlikda yashashlik. "Pul topgadan ko'ra, aql topgin" degan shior bilan yashab, barcha erishgan yutuqlarini hisob-kitob orqali, foydasiz sarflardan holi bo'lgan holda, pul va va mol-mulkklarini ko'paytira borib, har ehtimolga va kelgusi hayot uchun kerak bo'lgan jamharmaga ega bo'lishlik.
26. Ma'naviy jihatdan, avvalo "Olim bo'lma-odam bo'l" degan shior bilan yashashlik. Uyda, oilada, ko'chada, transportda, jamoatchilik joylarida va barcha joylarda va holatlarda doimo madaniyatlilik va xushmuomalalik bilan yashashlik.
27. M'lumki, ko'pchilik-mehnatkash xalq umrining anchagina qismini ish joylarida ishlab chiqarish korxonalarida, bozorlar va jamoatchilik joylarida o'tkazadilar. Shunday ekan, kim bo'lishidan qat'iy nazar, ayniqsa rahbar xodimlar o'zaro hurmat, madaniyatli – xushmuomalalik bo'lishlari salomatlik va barakali umr ko'rishlikka asosiy zamin hisoblanadi.
28. Fizkultura va sport bo'yicha yuqorida batafsilroq to'xtalib o'tdik. Jismoniy tarbiya va sport doimiy, muntazam, meyorida xarakatda bo'lishligi eng muhim omillardan biri hisoblanadi.
29. Umumiy ekologik holatlarning yaxshiligi va borgan sari yaxshilana borishining ahamiyati ham hammamizga ma'lum. Shuning uchun suv, havo, tuproq, xalq xo'jaligining barcha turlarilarida atrof-muhitni sog'lomlashtirishlik barchaning burchi bo'lib qolmog'i darkor.

30. Ma'lumki, hayotda insonning ruhiyati, ruhiy holati hamma narsadan ustun turadi. Shuning uchun har bir inson eng avvalo o'zligini yaxshi anglab olishi, o'z organizmini sog'lig'ini mustaxkamlash uchun, o'zi uchun qayg'urishi va uni amalda bajarishi kerak. Axir "holva" degan bilan og'iz chuchib qolmaydi-ku. To'g'rimi?!

Shunday ekan inson kasal bo'lmaslikka intilishi, sog'lom holatida o'z sog'lig'ini mustaxkamlash uchun xarakat qilishi, Yaratgan ato etgan ichki imkoniyatlarini doimo mustahkamlab borishi, sifatli, tartibli, meyorida ovqatlanishi, nerv-asab, endokrin va immun tizimlarni qo'zg'atuvchi, quvvatini oshiruvchi "adaptogen" xususiyatiga ega bo'lgan vositalardan jenshen, eleuoterokokk, mikroelementlar, immunostimulyatorlar, polivitaminlar va boshqalardan iste'mol qilishlik, hamda "Sog'lom turmush tarzi", "Sog'lom avlod orzusi" va yana eng muhimi "Sog'lom avlodni vujudga keltirish uchun qayg'urishlik" shiorlari bilan yashashligi, hamavaqt ota-onasining hurmatini o'z joyiga qo'yib, doimo ona tuprog'ini muqaddas bilib "Vatan tuyg'usi" hamda Yaratganga sabr-toqat bilan, doimo shukronalar qilib yashash kerak.

Shundagina, hech shubha yo'qki, bularning hammasi sog'lom yashash va uzoq umr ko'rishning asosi - kafolati bo'lib qoladi. "Valeologiya" fanining asosiy maqsadi ham shunda Hurmatli Azizlar!

31. Sog'-salomat bo'lishlik va uzoq umr ko'rishlik uchun, har onda, xar qanday holatlarda – xoh u xursandchilik bo'lsin, hoh noxush sharoit bo'lsin, doimo dilda yoki tilda, avvalo Yaratganga so'ngra ota-onaga shukronalar aytib, sabr-toqat bilan yashashalik inson ruhiyatini yaxshilaydi va kuchiga kuch bag'ishlaydi, umri uzayadi.

E'TIBOR BERING !

32. Har bir inson, kattami-kichikmi, fuqaromi-rahbarmi, ayolmi-erkakmi, albatta ma'naviy, madaniy, axloqiy KODEKS (qonun, urf-odat) bilan yashashi kerak:

1. Avvalo Yaratganga, ota-onaga yotganda, o'rnidan turganda, yurganda doimo ta'zim bilan (tilda va dilda) shukronalar aytib, sabr-toqat ila yashashlik.

2. Albatta salom berish, salomlashish va kerak bo'lsa so'rashish.

3. Uyda ham, ishda ham, ko'chada va transportda, jamoatchilik to'plangan yig'inlarda ham xush muomalada bo'lishlik.

4. Har qanday muloqot chog'ida, har qanday vaziyatda, ta'zim bilan, qo'lni yurak ustiga qo'yib, ayniqsa fuqaro va rahbar xodimlar orasida, tovushini ko'tarmasdan muloyimlik bilan gaplashishlik. Bu o'rinda yapon xalqi, haqiqiy musulmon farzandi va boshqalardan o'rnak olishlik.

5. «Kattalar – hurmatda, kichiklar – izzatda» kabi iboralarni shior qilib yashashlik – valeologik salomatlik garovidir!

Фойдаланилган адабиётлар

1. И. А. Каримовнинг БМТ Бош Ассамблеяси 48-сессиясида сўзлаган нутқи. 1993 й. сентябрь.
2. И. А. Каримов. Баркамол авлод — Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. — Т.: Шарқ, 1998.
3. И. А. Каримов. Оллоҳ қалбимизда, юрагимизда. — Т.: Ўзбекистон, 2000.
4. Закон Республики Узбекистан О наркотических средствах и веществах. //На посту, 15.10.99г.
5. Табобат ва ижтимоий қадриятлар.— Т., 1996.
6. Сайфиддин Фахриддин ўғли. Фармакология / Дарслик. — Т., 1995.
7. Сайфиддин Фахриддин ўғли. Фармакология ва рецептура. / Дарслик. — Т., 1996.
8. Волкова К. И., Кокосов А. П. Спид и туберкулез. // Клиническая медицина, №2, 1999г.
9. Бр. Грин и др. Что мы знаем о спиде. /Здоровье, 1988 г. 616. 98 С-51
10. Вопросы вирусологии. 1988 - Т.33. №1. Поиск препаратов.
11. Здоровье. СПИД не спит, 1996. №12, 49-50-стр.
12. Нажмиддинов О. М. Ортирилган иммун танқислиги синдроми (СПИД). — Т.: Ибн Сино, 1998. 86 бет.
13. «Мулқдор». 2000 й. №7.14-бет.
14. О. Ёқубов., Ш. Ёқубов. Эҳтиёт бўлинг - СПИД. — Т., 1996.
15. В. В. Дунаевский. В. Д. Стяжкин. Наркомания и токсикомания». — М.: «Медицина». 1991.
16. Бахрамов, Нажмиддинов. Медицинский журнал Узбекистана. 1987, №8
17. С. Е. Хайман и др. Наркомания. - М.: Медицина. 1998.
18. Э. А. Бабаян, М. Х. Говопольский. Наркология. -М., 1987.
19. Э. А. Бабаян, М. Х. Говопольский. Учебное пособие по наркологии. — М., 1981.
20. В.А. Глушков и др. - Киев.: Здоровье, 1989.
21. «Соғлом авлод» Давлат дастури. 15 февраль 2000 й., Тошкент.
22. Шодиматов. Соғлом турмуш тарзи. -Т., 1991.
23. О. Оқилов, А. Эргашев. Соғлом турмуш — узок умр пойдевори, - Т., 1984.
24. К. Содиқов. Оилавий ҳаёт — гигиеник ҳамда жинсий тарбия. — Т., Медицина, 1990.
27. А. Бойназарова. Инсон дунёвий илмларнинг ахамияти тўғрисида./Илмий-таҳлилий ахборот, 3/204, Тошкент.
31. Сайфиддин Фахриддин ўғли. Ичкиликнинг зарари. — Т.: Медицина, 1971.
32. Сайфиддин Фахриддин ўғли. Витамин ва ҳаёт. — Т.: Медицина, 1978.
33. Сайфиддин Фахриддин ўғли. Жигарингизни асранг. — Т.: Медицина, 1982.

34. М.Хўжаева. Рак ва рақ олди касалликлари. – Т.: Медицина, 1982.
- 28.Л.В.Орловский. Скрытая опасность. –М.: Медицина. 1977.
- 29.С.Гурский. Внимание наркомания. – М.: Медицина. 1988.
30. Сайфиддин Фахриддин ўғли. Умр заволи.– Т.: Медицина, 1981.
- 31.Сайфиддин Фахриддин ўғли. Икки дунё саодатига йўл. 1-китоб, – Т.: Янги аср авлоди, 2002.
- 32.Т.Хасанов, О.Шокиров. Алкоголизм ва травматизм. – Т.: Медицина, 1979.
- 33.СайфиддинФахриддинўғли.Фармакология./ Дарслик. – Т.: Медицина, 1995.
34. А.Мартинов. "+20". – Т.: Медицина. 1964.
35. Н.Г.В.Зеневич. Вредная привычка или болезнь. – Л.: Медицина, 1967.
- 36.П.В.Кузиеонов, Е.П.Кузиеонова. Ичкиликбозлик иллат. – Т.: Медицина, 1986.
- 37.Н.Я.Копыт, Е.С.Скворцова. Алкоголь и подростки. – М.: Медицина, 1985.
- 38.И.А.Сытинский. Алкоголь и мозг. – М.: Знание, 1978.
- 39.И.Г.Ураков. Алкоголь: личность и здоровье. – М.: Медицина, 1987.
- 40.В.Г.Запорожченко. Образ жизниивредныепривычки. – М.: Медицина, 1985.
- 41.Сайфиддин Фахриддин ўғли. Одамлар огоҳ бўлинглар, балои-офатлардан сақланинглар. – Т.: Хега-Прийнт, 2002.
- 42.В.А. Ефремов Курить - здоровью вредить. - М.: Медицина, 1969.
- 43.И.И.Беляев. Тамаки – саломатлик душмани. – Т.: Медицина, 1977.
- 44.Л.В. Орловский. Скрытая опасность. – М., 1977.
- 45.Ю.Ф. Змановский, Ю.Е. Лукянов. Здоровья – без сигареты. – М., 1979.
- 46.З.Н. Каримов. Курение — путь к страданиям. – Т.: Медицина, 1983.
- 47.Л.С. Фридмен, Н.Ф.Флеминг и др. Наркология. – М., 1992.
- 48.В.Булгаков. Л.Н.Толстой в последний год его жизни. ГИЖЛ, 1957.
- 49.Р.И. Вагнер, Е.А. Валдина. Не кури. – М.: Медицина, 1979.
- 50.О.Г.Фролова. Половое воспитание девочек. – М.: Медицина, 1982.
- 51.С.Гурская. Внимание наркомания. – М.: Медицина, 1988.