

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA‘LIMI VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI
SAQLASH VAZIRLIGI

M.Z. RIZAMUHAMEDOVA, K.H. KARIMOV

SOG‘LOM TURMUSH TARZI ASOSLARI VA OILA

*Umumta‘lim maktablarining 10—11- sinf o‘quvchilari
uchun o‘quv qo‘llanma*

„O‘QITUVCHI“ NASHRIYOT-MATBAA IJODIY UYI
TOSHKENT—2007

BBK 51.204.0 ya 721

BBK 74.9 ya 721

Taqrizchilar: **D.I. AHMEDOVA**, tibbiyot fanlari doktori, professor, **F.T. FAYZIYEVA**, tibbiyot fanlari nomzodi, dotsent.

Psixologiya fanlari doktori, professor G.B. SHOUMAROVNING umumiy tahriri ostida.

10 33921
381

2008/8
4373
Alisher Navoiy
O'zbekiston Respublikasi

4105070000 — 147
R buyurtma varag'i — 2007
353(04) — 2007

ISBN 978-9943-02-117-4

© „O'qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2007.

KIRISH

SHAXSNING KELAJAKDAGI LOYIHASI

Xalqaro ekspertlar tomonidan o'smirlik yoshi quyidagi o'zgarishlar yuz beradigan davr deb belgilangan:

- ◆ ikkilamchi jinsiy belgilar shakllanishidan to jinsiy yetuklikkacha bo'lgan jinsiy rivojlanishning yakunlanishi;
- ◆ bolalarga xos ruhiy jarayonlarning kattalarga xos xulq-atvor bilan almashinishi;
- ◆ kattalarga nisbatan ijtimoiy-iqtisodiy to'liq qaramlikdan mustaqillikka o'tish.

O'smirlik davrining 10–11 dan 15–17 yoshgacha bo'lgan davri bolalarning maktabdagi o'rta va yuqori sinflarda o'qishlari paytiga to'g'ri keladi. Bir necha yil davomida bolalar nafaqat jismonan, balki aqliy, ma'naviy va ijtimoiy tomondan ulg'ayadilar. Barcha ushbu yo'nalishlar bo'yicha ulardagi qiziqish orta boradi. Bu davrda hamma narsa harakatda, o'zgarishda bo'ladi: ba'zi xususiyatlar sekin-asta yo'qola boradi, yangilari paydo bo'ladi. Bu yosh kutilmagan o'zgarishlar va hodisalar davri, bu inson hayotining yangi davri — o'smir organizmida ro'y berayotgan chuqur o'zgarishlar bilan bog'liqdir. Aynan shu davrda bola organizmida biologik yetuklik sari tubdan o'zgarishlar sodir bo'ladi. Ularning asosini *morfologik* va *fiziologik* jarayonlar natijasida organizmning qayta shakllanishi tashkil qiladi.

O'z-o'zidan ma'lumki, bolaning jinsiy rivojlanishi umumiy rivojlanish bilan uzviy bog'liqdir va go'dak tug'ilishidanoq muntazam rivojlana boradi, ammo muayyan davrlarda u tezkor avj oladi, qisqa davr mobaynida halog'atga yetadi. Fiziologik nuqtayi nazardan, o'smirlik davri uchun intensiv o'sish, rivojlanish, modda almashinuvining tezlashuvi, ichki sekretiya bezlari faoliyatining keskin faollashuvi xosdir.

O'smirlik yoshi uchun azaldan „qiyin yosh“ „o'tish yoshi“ kabi tushunchalar muhrlanib qolgan. Nima uchun qiyin? Nimaga o'tishadi? Hozircha shuni qayd qilamizki, aynan o'smirlik davri, odatda, oilaviy tarbiya tizimining natijaviyligining eng jiddiy sinovi bo'lib qoladi; aynan mana shu davrda atrofdagi voqea va hodisalarga nisbatan munosabatlarining o'zgarishi kuzatiladi, quyi sinf o'quvchilaridagidek xayoliy bo'lmagan, haqiqiy (garchi, ko'pincha, noto'g'ri bo'lsa-da) o'z-o'ziga baho berish, fikr yuritish, boshqalarga nisbatan tanqidiy yondashish keskin ortadi, ayni paytda o'z-o'zini tanqidning ro'yi-rost kamayishi yuzaga keladi.

O'smir, go'yo nima qilarini bilmay qolgan botir, qahramon, u o'z atrofidagi dunyoni, borliqni qaytadan kashf qiladi, chunki u ilk bor o'z ichidagi dunyoni kashf qiladi, ochadi. U ba'zida lol-hayron qoladi, qisqa muddatli kayfiyatga, impulsga, bir onlik zavq-shavqqa berilishi yoki to'satdan umidsizlikka tushishi tufayli, ko'pincha o'ylamasdan ish tutadi. U eng yaxshi ko'rgan kimsasini ko'klarga ko'tarib sajda qiladi va ba'zan oyoqosti qilib, qulatadi. U o'ziga tayanch axtaradi, ammo, o'zganing yordamisiz ish bitirishni xohlaydi. U obro'li, nufuzli kishiga intiladi va ilk bor uning obro'-e'tiboriga shubha qiladi. U – tinimsiz o'zgarish, harakatdir, go'yo bahorgi oqimdek bo'lib, o'zanini g'aroyib tarzda o'zgartiradi – goh ravon oqadi, goh to'satdan to'g'ri yo'lni qoldirib, aylanib o'tadi, goh birdaniga besabab sekinlashadi, goh sharsharadek pastga intiladi.

Bularning hammasiga sabab, aynan o'smirlik davrida ham ijtimoiy, ham ruhiy, ham ruhiy-fiziologik o'zgarishlar o'zaro ta'sir, qarshi ta'sir qilib, goh bir-birini mustahkamlab, gohida bir-biriga xalal berishi o'laroq, chandir tugun bo'lib tugilishidir.

Hozirda erta jismoniy va kechroq ijtimoiy „yetilish“dagi „qaychi“ holati – akseleratsiya muammosi haqida ko'p yozilmoqda va undanda ko'p gapirilmoqda. Lekin, eng avval, ijtimoiy o'zgarishlar ko'lami va turli-tumanligini qayd etish lozim – bunda o'smir har xil jamoalar va ijtimoiy guruhlar faoliyati va qiziqishlari doirasiga jalb qilinadi, u turli ta'sirlarni his qilibgina qolmay, balki, ko'pincha, o'zaro qarama-qarshi yo'nalishli ta'sirlar sharoitida, u o'z munosabati, yondashishini hosil qiladi, biroq o'zining mustaqillikka intilishi tufayli, ko'pincha,

yot, begona ta'sirlarga berilib qoladi. O'zidan katta, aqlli, xushmuomala va ziyrak do'stga ehtiyoji yetarli darajada tanqidiy bo'lmashligi va tajribaga ega emashligi tanlash, ajrata olishda uni xatolarga olib keladi. O'zining tan olinishiga bo'lgan ehtiyoj, o'ta ko'ngli nozikligi, tez xafa bo'lib qolishi, ichki ma'naviy chidamlikning yetarli shakllanmaganligi tarbiyaviy ta'sirning susayishi sharoitida o'smirni „o'zini ifoda qilish“ning yengilroq va osonroq yo'llari va usullarini izlashga olib keladi.

Biroq, aynan o'smirlik davrida qadriyatlarga, munosabatlarga asos solinadi va qayta shakllanadi, ma'naviy talablar, qiziqishlar tizimi rivojlanadi, boshqa ehtiyojlarni o'ziga bo'ysundiruvchi ustuvor ehtiyoj hosil bo'ladi, „hayotda kimdan o'rnak olish“ masalasi hal qilinadi. Shu paytda kelgusidagi ma'naviy boylik, oliyhimmatlik, ma'naviy matonatlilik manbasi hosil bo'ladi, ayni shu paytda ma'naviy qashshoqlik, qiziqishlar doirasi torligi, shavqatsizlik, toshbag'irlik, rahnamolikka bo'lgan intilishni idora qilolmaslik va bunda boshqalarni qo'pol ravishda o'ziga bo'ysundirishga ham asos hosil bo'ladi. O'smirlik yillarida shu davrgacha yig'ilgan tajriba qaytadan anglanadi va qayta baholanadi hamda odamlarga, jamiyatga, dunyoga va undagi o'z o'rniga nisbatan asosiy hayotiy munosabat-yondashishlar yuzaga keladi. O'smir shu nuqtayi nazardan — „shaxsning kelajakdagi loyihasi“, eskizi bo'lib, uning qiyofasi tugallangan portretida doimo qoladi.

Sen kimsan, o'smir? Turli qiyofali, sharoitga qarab o'zgaruvchan Proteymisan?¹ Yechimi yo'q jumboqli sfinks misan?² Go'dak misan, katta bo'lishga harakat qilayotgan? Yo'q, sen shunchaki, o'smirsan, xolos. Va o'smir sifatida, shakllanayotgan va o'zini namoyon qilayotgan

¹ *Protey* yunon afsonalaridagi dengiz xudosi, turli mavjudotlar qiyofasiga kira oladigan va ko'p narsani bila oladigan Poseydon o'g'li. Adabiyotlarda kengroq talqini — „proteizm“ — shaxsning doimo o'z ma'naviy qiyofasini o'zgartirish xususiyati.

² *Sfinks* yunon afsonalaridagi qanotli tanasi yarim ayol, yarim sher mavjudot bo'lib, Fiv qoyasi yaqinida istiqomat qilgan, o'tgan-ketganlarga yechib bo'lmaydigan topishmoqlar berib, so'ng javob ololmagani uchun ularni yamlamay yutib yuborardi. Qadimgi Misrda afsonaviy odam boshli sher haykali.

shaxs sifatida senga bolalarcha chuchuklanib gapirishlariga, erkalashlariga, sening injiqliklaringga erk berishlariga, shuningdek, sening „yovvoyi o‘zboshimchalik“ laringni keskin, murosasiz bosishlariga muhtoj emassan. Sen — Insonsan va faqat bir narsani — seni tushunishlarini xohlaysan. Zero, baxt — bu seni tushunishlaridir.

Qo‘lingdagi qo‘llanma Senga O‘zingni, atrofdagilarni sekin-asta tushunishingga, kelgusi hayotingga pishiq-puxta poydevor qurishingga va sening kelgusidagi, ulg‘aygandagi portretingga ijobiy chizgilar qo‘shishingga yordam beradi.

Omad senga yor bo‘lsin!



BOLALAR JAHON TASVIRIY SAN'ATIDA



Z. Pinturikchio.
O'g'il bola portreti. 1480- yillar.

1-MODUL

KIRISH – REPRODUKTIV SALOMATLIK VA SOG‘LOM OILA. ASOSIY DALIL VA KO‘NIKMALAR. ODAM TANASI TUZILISHI VA BALOG‘AT YOSHIDA BO‘LADIGAN O‘ZGARISHLAR BILAN TANISHISH

ASOSIY G‘OYA: „SOG‘LOM SHAXS – SOG‘LOM OILA – SOG‘LOM AVLOD – SOG‘LOM JAMIYAT“

Kalit (muhim) so‘zlar va tushunchalar:

- ◆ Sog‘lom turmush tarzi.
- ◆ Reproduktiv salomatlik.
- ◆ O‘smirlik yoshi.
- ◆ O‘g‘il bolalar.
- ◆ Qiz bolalar.

MODUL BO‘YICHA AXBOROT

Salomatlik nima? Bir qarashda oddiygina bo‘lib ko‘ringan bu savolga odamlar juda qadimdan javob berishga urinib kelganlar. Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) uni quyidagicha ta‘riflaydi: „**Salomatlik – bu to‘laqonli jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati**“. Bundan kelib chiqadiki, salomatlik bu faqat xastaliklar va tananing ko‘zga ko‘rinarli nuqsonlarining bo‘lmasligina emas, balki jismoniy va ruhiy rivojlanishning ma‘lum darajasi, noqulay omillar ta‘siriga nisbatan ma‘lum darajadagi qarshilik ko‘rsata olish hamdir. Salomatlik organizmning normal holati bo‘lib, bu esa o‘z-o‘zini optimal boshqarishi, uning a‘zolarining o‘zaro mutanosib faoliyati va organizm faoliyatining tashqi muhit bilan muvozanatda bo‘lishidir. Va, nihoyat, salomatlik – bu ijodiy uzoq umr ko‘rishdir.

Jismoniy va ruhiy salomatlik farqlanadi:

a) jismoniy salomatlik – organizmning asosiy tizimlarining ma‘lum faoliyat ko‘rsatish darajasidir: yurak-qon tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish tizimlari va boshqalar. Bunda sog‘lom organizm uchun qonning muayyan miqdori va tarkibi, qonda mineral moddalar, oqsillar, vitaminlar va ko‘plab boshqa narsalar, jumladan, kislorod va is gazi bo‘lishi xosdir;

b) jismoniy salomatlikda bo'lgandek, ruhiy salomatlik va uning alohida komponentlari haqida so'z yuritish mumkin: kuchli iroda – kuchsiz iroda, „muhrlanuvchi“ e'tibor – turg'un, bo'sh e'tibor. Fransuz faylasufi Klod Adrian Gelvetsiy (1715–1771) yozishicha „E'tibor – bu mikroskop, u predmetlarni kattalashtirib berib, ularda e'tiborsiz qolgan ko'plab belgi va xususiyatlarni sezishga imkon beradi“.

Keyingi yillarda „reproduktiv salomatlik“ degan tushuncha shakllandi, bunda jismoniy (somatik – ya'ni tanaga oid) va ruhiy salomatlik belgilari uyg'unlashgan bo'lib, ularning reproduktiv faoliyatning amalga oshishiga ta'siri nazarda tutiladi.

Biologik nuqtayi nazardan, nasl qoldirish har bir tirik organizmning nihoyatda muhim vazifasi. Bu esa hayotning uzluksiz davomiyligi va avlodning davom etishi garovidir. Nasl qoldirish insonning nechog'lik jismoniy boqiyilgini kafolatlaydi – zero har bir zurriyotda uning ota-onasi qoni, jismi-joni, vujudi zarrachalari borligi keyinchalik namoyon bo'la boradi. Va bu haqda xalqimizda bejiz „qariysan, qartayasan, o'z naslingga tortasan“ degan naql bo'lmagan. Shu bois inson organizmi shunday murakkab va yengil bo'lmagan vazifa – nasl qoldirish va, ayniqsa, uni tarbiyalashga tayyorlangan, yetilgan bo'lmog'i darkor.

„Sog'lom“ va „normal“ degan tushunchalar bir qadar nisbiydir. Chunki barcha odamlar uchun umumiy salomatlik darajasi, uning sifatini belgilovchi umumiy ko'rsatkichlar yo'q. Har qanday salomatlik ko'rsatkichlari jinsi, yoshi, individning funksional va fiziologik holati, yashash tarzi va qator boshqa omillarga bog'liq ravishda o'zgaruvchanlikka moyil. Hattoki aynan bir odamning o'zida ham bu ko'rsatkichlar bir kecha-kunduz, hafta, oy va h.k. mobaynida o'zgarib turadi. Shu bois ba'zida sog'lom va bemor odam o'rtasida ham aniq chegarani aniq-



lashning o'zi ham oson bo'lmaydi. „Amalda sog'lom“ iborasi ba'zi bir o'zgarishlar yoki nuqsonlar borligiga qaramasdan, organizm holati unga tabiiy va ijtimoiy muhit tomonidan qo'yiladigan talablarni qoniqtirishini anglatadi.

Shunday qilib, **reproduktiv salomatlik — bu inson organizmi hayot faoliyati evolutsiyasiga* monand jinsiy a'zolar tizimi normal rivojlanishi va faoliyat ko'rsatuvidir.**

O'smirlarning reproduktiv salomatligini saqlash nafaqat sog'liqni saqlash tizimininggina emas, balki jamiyat, jumladan, to'g'ri jinsiy tarbiya shakllanuvchi oilaning ham asosiy vazifasidir. Chunki aynan o'smirlik — bolalikdan katta yoshga o'tish davrida reproduktiv tizimning shakllanishi tugallanadi. Va ijtimoiy jamiyat nuqtayi nazaridan, o'smirlar jamiyatning resursi — zaxira boyligi hisoblanadi.

O'smirlar va yoshlar o'z atrofidagi seksual impulslarni o'zlariga xos ravishda qabul qiladilar, bu ayniqsa, ommaviy axborot vositalariga tegishlidir. Yoshlar o'z salomatliklariga jiddiy, mas'uliyatli yondasha oladigan bo'lgan yoshdagina jinsiy hayotga qadam qo'yishlari mumkin. Chunki barvaqt ishdan chiqqan organizmni keyin almashtirib bo'lmaydi.

Hozirdagi voqelik, sharoit o'smirlarning ham ma'naviy, ham ruhiy, ham jismoniy va reproduktologik (jinsiy yetuklik) anglangan ota-onalikka tayyorlanishini taqozo etadi.

Sog'lom oilaning shakllanishida reproduktiv salomatlik to'laqonli markaziy o'rin egallaydi.

Nima uchun yetilish, ulg'ayish davri muhim ahamiyatga ega?

Insonning bolalikdan o'tib, ulg'ayib, katta yoshli bo'lish davri balog'atga yetish yoki yetilish davri deyiladi. Bu davrni ba'zida o'smirlik davri desalar, ba'zida esa shoirona taqqoslab — gullab-yashnash davri deb ham ataydilar.

*evolutsiya — (lotinchadan—evolutio—rivojlanish, yoyilish) keng ma'noda jamiyat va tabiatdagi o'zgarishlar, ularning yo'nalishi, tartibi, qonuniyatlari to'g'risida tushuncha; tor ma'noda — revolutsiyadan farqli asta-sekin, dinamik, bosqichli o'zgarishlar.

Boladagi ulg'ayish davridagi yuz berayotgan o'zgarishlarni inobatga olib, balog'atga yetish davrining nihoyatda muhim ekanligini bilsa bo'ladi. Qisqacha qilib, shunday deyish ham mumkin: yetilishning qanday kechishi, bu davrda sodir bo'layotgan boladagi o'zgarishlar uning kelgusida qanday bo'lishi bilan ma'lum darajada bog'liq bo'ladi.



O'smir deyarli odam ko'z o'ngida o'zgaradi. O'zgarish sur'ati esa yanada tezlashadi. Yangi, ilgari kuzatilmagan xususiyatlar paydo bo'la boshlaydi. Rivojlanish jarayonida deformatsiya* va „qiyshqliklar“ yuzaga kelmasligi uchun bu davrni — ya'ni o'smirlik davrini, oqilona o'tkazish muhim.

O'z-o'zidan ravshanki, ushbu vaziyatda o'smir o'zini qanday tutishni bilishi lozim. Buni tushunish uchun esa o'smirlik davri o'zgarishlari mexanizmlari, rivojlanish qonuniyatlarini bilish kerak. Shunday ham bo'ladi, yoshlar balog'atga yetish davrida nimadandir xavotirda bo'lib, o'zlarida sezgan o'zgarishlar, belgilardan cho'chiy boshlaydilar; bunda shunday bo'lishi ham mumkin, xavotirlanish uchun sababning o'zi ham bo'lmaydi. Biroq, aksincha ham bo'lishi mumkin: rivojlanish davrida nimadir noto'g'ri kechadi, o'smir esa buni sezmaydi yoki o'z vaqtida shifokorga murojaat qilishni xohlamaydi. Bu biron-bir anomaliya, normadan og'ishga sabab bo'ladi, keyinchalik hayotda og'ir tashvishlar keltirishi mumkin. Vaholanki, balog'at davrida ularni to'g'rilash ancha oson kechishi mumkin bo'lardi.

Shunday qilib, rivojlanish, ya'ni o'sish va, ayniqsa, balog'atga yetish haqida so'z yuritamiz.

Genetik xususiyatlar, yoki belgilar

Inson rivojlanishini muayyan biologik mexanizmlar boshqaradi. Ko'p narsalar ota-ona tomonidan o'tgan xususiyatlar bilan bog'liq bo'ladi. Bular irsiy xususiyatlar yoki belgilardir. **Genetika — irsiyat to'g'risidagi fandir.**

*deformatsiya — (lotinchadan — deformatio — buzib ko'rsatish, buzilish) shakl o'zgarishi, biron narsaning mohiyatini buzib ko'rsatilishi, buzish.

DNK molekulasini hujayra yadrosi ichida bo'ladi. DNK ikki qatorli zich buramali spiraldan iborat



DNK o'zida kod (axborotli ko'rsatma)ni saqlaydi va buning asosida hujayrani quradi. Agar DNK molekulasini chuvalatilsa, uning uzunligi 1 metrga yaqin keladi.

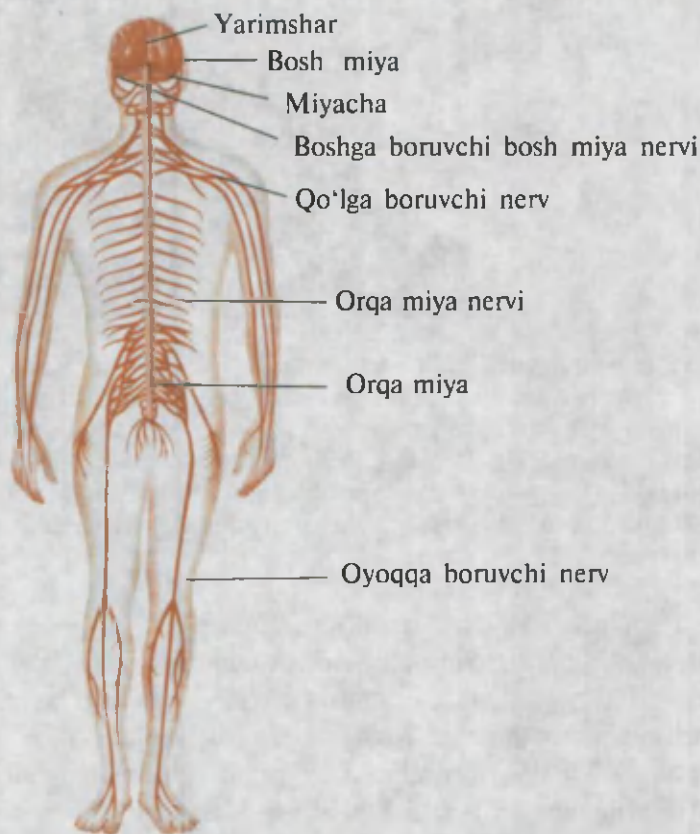
Keyingi vaqtda genetik fani ko'pgina sirlarni ochishga muvaffaq bo'ldi va hatto irsiyatga oid ba'zi bir mexanizmlarni oydinlashtirdi.

Ota-onalar generativ, ya'ni jinsiy hujayralarida (ular to'g'risida keyinroq yana so'z yuritiladi) farzandning qanday bo'lishi haqida ma'lumot yotadi. Irsiy, ya'ni nasliy genlar rivojlanish sur'ati, balog'atga yetish vaqti va h.k. larni boshqaradi. Bu nasliy xususiyatlar, belgilar naslning rivojlanishida ulkan ta'sirga ega va ularning hammasini ham o'zgartirib bo'lmaydi.

Shunday oilalar borki, undagi barcha bolalar erta balog'atga yetadi. Ayni vaqtda shunday oilalar ham borki, ularda bolalar kech yetiladi. Ayniqsa, kech balog'atga yetilish ko'p xavotirlikka sabab bo'ladi. Axir uncha yoqmaydi-da, tenqurlar kattalardek bo'lib qolsa-yu, siz yosh boladek qolaversangiz. Albatta, o'smirlar, o'sish sur'atlari bo'yicha xavotirlansalar, vrachga murojaat qilganlari maqsadga muvofiq, hech bo'lmasa sizni bezovta qilayotgan narsa kasallik bilan bog'liq emasligiga ishonch hosil bo'ladi. Genetik, nasliy belgilar va xususiyatlar bilan esa ko'nikishga to'g'ri keladi. Bordi-yu, biron narsani hech qanday usullar bilan o'zgartirib bo'lmasa, u holda shunga ko'nikish, o'rganishdan o'zga chora yo'q, kerak bo'lsa, hatto bu belgini, xususiyatni yaxshi ko'rishga urinib ko'rmoq kerak.

Balog'atga yetish jarayoni qanday boshqariladi?

Balog'atga yetish mexanizmi, allaqachon fanga ma'lum bo'lib, u asab va endokrin tizimlari tomonidan boshqariladi. Biz, ehtiyojdan kelib chiqqan holda, bu ikki tizimni qisqacha va ancha oddiy lashtirib qarab chiqamiz.



Aytilishi bo'yicha – ikki tizim, ammo, aslini olganda bu yagona tizim bo'lib, inson organizmidagi eng muhim funksiyalarni boshqaradi. O'zining ulkan imkoniyatlari: o'z-o'zini takomillashtirish, yaratuvchilik, abstrakt tafakkur qilish qobiliyatlari bilan inson faqat qayd etilgan tizimlar faoliyati, ayniqsa bosh miya oldida burchli. Aynan ular insonning tirik mavjudotlar dunyosidagi alohida o'rnini belgilaydi.

Inson miyasi – nerv (asab) tizimining eng muhim qismi. U eng takomillashgan **kompyuter** singari insonning barcha faoliyatini muvofiq- lashtiradi. Bunday o'xshatish hozir juda rasm bo'lib qolgan. Tez-tez elektron miya, sun'iy ong to'g'risida gapiriladigan bo'lib qolingan. Ammo inson miyasi har qanday kompyuterdan ham ancha yuqori takomillashgan va eng aso- siysi, betakroridir. Miya imkoniyatlari ulkandir.



O'tkir hissiyotlar ishqibozlari „amerika balandliklari“da uchganlarida adrenalin gormoni ta'sirini his qiladilar. Buyrak osti bezlarida ishlab chiqiladigan adrenalin, organizmga xavf-xatarga qarshilik qilishga yordam beradi. U yurakni tez-tez urishga majbur qiladi, nafasni tezlashtiradi va qonning mushaklarga oqib kelishini oshiradi. Qonga adrenalinning ko'plab ishlab chiqarilishi — bu tanani xavf-xatarga yuzma-yuz duch kelishiga yoki aksincha, undan qochib qutulishga tayyorlaydi.

Miya periferik asab tizimini, shuningdek, alohida endokrin bezlari faoliyatini boshqaradi. Shunday bo'lsa-da, miyaning o'zi ko'r va kar rahbar emas, balki organizmda va uning atrofida sodir bo'layotgan barcha narsalarni sezadi va ta'sir qiladi. Miyaga periferik nervlar orqali atrofdan kelayotgan ta'sirlar va ichki sekretiya bezlaridan stimullar ta'sir qiladi.

Gormonlar — bu kimyoviy moddalar bo'lib, qonda sirkulatsiya qiladilar. Ular maxsus ichki sekretiya bezlari deyiladigan bezlar yordamida ishlab chiqariladi. Bunday nomlanishiga sabab, ularning barcha mahsulotining qonga qo'shilishidir.

Gormonal bezlar juda ham kichik bo'lsalar-da, ular inson hayotida muhim rol o'ynaydi, ular ishlab chiqaradigan sirli gormonlar organizmga shu qadar kichik konsentratsiyalarda ta'sir ko'rsatadiki, ularni, ko'pincha, kimyoviy usullar bilan aniqlash va sifatlash juda murakkab, va hatto iloji yo'q. Ammo bu arziyasiz kichik miqdordagi gormonlar organizm uchun o'ta zarurdir.

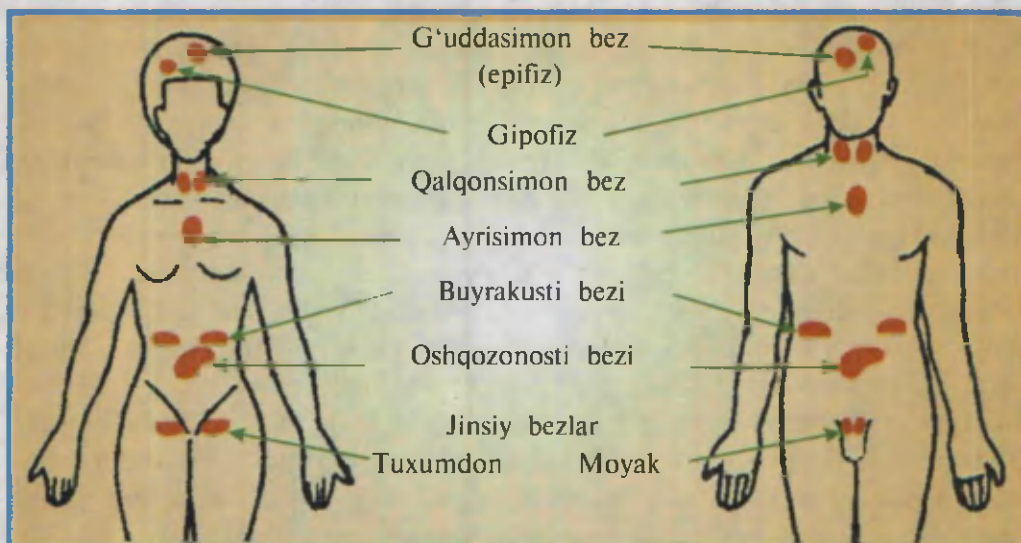
Misol tariqasida o'sish jarayonini olsak. Odamning bo'yi, asosan, uning suyaklari hajmi bilan bog'liq bo'ladi. Go'dak dunyoga kelganda, aslida uning deyarli suyaklari bo'lmaydi. Keyinchalik barcha suyak deb ataluvchi to'qimalar bu bosqichda tog'ay shaklida bo'ladi. Faqat keyinroq, gormonlar

ta'sirida, tog'ayda mineral tuzlar cho'kishi natijasida, u suyakka aylanadi. Suyak o'zi o'smaydi. Faqat tog'aygina o'sadi. Uning tezroq yoki sekinroq o'sishi esa ayni shu gormonlarga bog'liq bo'ladi. O'sish jarayoni uchun javobgar gormon **gipofiz**da ishlab chiqariladi. Bu bez juda kichik bo'lib, kattaligi jihatidan loviyadek bo'lsa-da, ammo o'ta muhim bez, odamning bo'yi baland yoki past bo'lishi unga bog'liqdir.

Qachonki bunda ham gormonlar ta'sirida, lekin bu safar boshqa, jinsiy gormonlar deb ataluvchi gormonlar ta'sirida, barcha tog'ay to'qimasida minerallashish yuz bersa, odam o'sishdan to'xtaydi. Qaysi bir ma'noda, endi u katta bo'lgan, balog'atga yetgan bo'ladi: butunlay shakllangan gavda suyaklari skeletiga ega. Ko'rib turganingizdek, odamning muhim belgisi – bo'yi aynan gormonlar bilan boshqariladi.

Ichki sekretiya bezlari qayerda joylashgan va qanday ta'sir ko'rsatadi?

Ichki sekretiya bezlari joylashishi aks ettirilgan sxemani e'tiboringizga havola qilamiz. Ularning hammasi ham o'sish va yetilish jarayonida bevosita ishtirok etmaydi. Ammo, shuni bilish lozimki, amalda barcha ichki sekretiya bezlari o'zaro chambarchas, uzviy bog'langan. Shunday bezlar borki, ular



Ichki sekretiya bezlari joylashuvi sxemasi.

hamkorlikda, go'yo bir-birini to'ldirib, quvvatlab faoliyat ko'rsatadi. Shundaylari borki, bir-biriga qarshi — antagonist faoliyat ko'rsatadi. Masalan, bir gormon qondagi qand miqdorini odam qiyin vazifani bajarishi vaqtida oshirsa, boshqasi qandni qondan yo'qotadi va tana to'qimalarida „zaxira“ qiladi. Deylik, siz birato'la bir nechta konfet yeb qo'ysangiz va qonga haddan ziyod ko'p qand miqdori qo'shilsa, aynan shu gormon ortiqcha qand miqdorini tartibga soladi. Hamma ichki sekretiya bezlari ham inson hayoti davomida faoliyat ko'rsatmaydi. Ular orasida shundaylari ham borki, masalan, jinsiy bezlar (ular ustida keyinchalik hali ko'p so'z ketadi), bolalarda deyarli faoliyat ko'rsatmaydi, faqatgina balog'atga yetish davrida intensiv faoliyat ko'rsatishni boshlaydi. Aynan shu bezlar bolaning balog'atga yetilish jarayoniga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Balog'atga yetish mexanizmi haqidagi ushbu ma'lumotlar bu davrda nimalar sodir bo'lishini tushunib yetish uchun yetarlidir.

Balog'atga yetish belgilari

Hamma narsa keskin o'sishdan boshlanadi, buni olimlar „ulg'ayish sakrashi“ deb ataydilar. Agar ilgari bola yiliga taxminan 4—6 santimetr o'sgan bo'lsa, endi 10—15 santimetr o'sadi. Bu, haqiqatan ham, keskin o'zgarish, ya'ni sakrashdir. Bunda tana proporsiyalari ancha o'zgaradi, bu ham xarakterli belgi. Dastavval oyoqlar, oyoq panjasi, qo'llar, yelkalar o'sadi. O'smir birmuncha „beso'naqay“ bo'lib qoladi, bu esa uning harakatlari aniqligi va mutanosibligiga qattiq ta'sir qiladi. Sport bilan shug'ullanayotgan o'smirlar, afsuski, bu paytda noqulayliklar his qiladilar: ularning harakatlari qo'pol va qovushmagan bo'lib qoladi. Masalan, ilgarilari yaxshi futbol o'ynagan bo'l-salar, to'satdan „ataylab“ pala-partish o'ynaydigan bo'lib qoladilar. Bu esa oldiniga hayratomuz bo'lsa („Shunday yaxshi o'ynar edi, endi-chi?“), keyinchalik o'rtoqlarining jahlini chiqaradi. Harakatlarining aniqmasligi, doimo biron-bir narsa qo'lidan kelmasligi, zarbani koptokka emas, yerga yoki hat-toki boshqa o'yinchining oyog'iga terishi uning o'zining ham jahlini chiqaradi. Unga tanasining yangi o'lchamlariga moslashishi qiyinlashadi! Xuddi avtomobil haydovchisiga o'xshash holat yuz beradi. Ya'ni kimdir uzoq vaqt yengil avtomobilni haydab, keyin avtobus ruliga o'tirsa, uni yurgizish qiyin bo'ladi, chunki odam bunga shunchaki ko'nikishi kerak bo'ladi.

O'g'il bolalar qanday o'zgaradilar?

O'g'il bolalar bunday tez o'sish davrida juda tez vazn ortirmaydilar. Ular ozg'inroq bo'lib boradilar va hatto oriq bo'lib qoladilar. To'g'ri, bu uzoq davom etmaydi. Balog'atga yetishning keyingi bosqichida o'sish sur'ati ancha pasayadi, bunda endi o'smirlar vazni orta boshlaydi. O'g'il bolalar vazni ortishi, eng avval, mushak va suyaklarning rivojlanishi hisobiga bo'ladi. Ushbu holat ozmuncha xursandchilik va qiziquvchanlikka sabab bo'lmaydi, deysiz. Teri ostidan mushaklarning yumaloq shakllari bo'rtib turadi. Va o'g'il bola oynaga qarab „muskullarini“ taranglashtira boshlaydi, har safar o'z mushaklari bilan faxrlanishi kuchayadi. Sekin-asta yog' to'qimasi yo'qola borib, o'zi xohlagan mushaklari ko'proq sezilarli bo'la boshlaydi. O'z-o'zidan ma'lumki, mushaklar – faqat ko'rk emas. Sezilarli ravishda kuch ham qo'shiladi. Bolalar buni sezishadi, chunki ularning kuchi orta borayotganini o'g'il bolalarning o'zigina sezib qolmaydi, balki atrofdagi kichik uka-singillari ham, „sezadi“ chunki ular o'zlarining imkoniyatlarini sinab ko'rishadi; shuningdek, buni oilaning kattaroq a'zolari va tanishlari ham uylaridagi buyumlardan birining buzilishi tufayli seza boshlashadi. Yosh, balog'atga yetila borayotgan o'smir, haqiqatan ham kuchga to'lib boradi, ammo bu kuchni oxirigacha boshqara olmaydi. Bundan tashqari, o'smirning qo'lidan doimo nimadir tushib ketadi: narsani qattiq ushlab turgandek, baribir tushib ketadi. Balki bunga ular aybdor emasdir, ko'p narsalarning buzilishi, ishdan chiqishi sabab bo'lishlari o'rganish, ushlab ko'rish, sinab ko'rish maqsadidir.

Bu davrga kelib, o'g'il bolalar o'zlariga, o'z kuchlariga ishonch hosil qila boshlaydilar. Bu sekin-astalik bilan yuz beradi. Ular har doim o'z kuchlarini, imkoniyatlarini sinab ko'radilar – ularning chegarasini aniqlash uchun imkoniyat axtaradilar. O'rganib, sinab ko'ra borib, atrofdagilar bilan kelishmay ham qoladilar. Yoki, masalan, qanday qilib „men kuchliman“ deb ishonch hosil qilishlari mumkin? Balki, yaxshisi birov bilan urishish kerakmikan? Haqiqatan ham, ish yoqalashishlarga borib yetadi. Bundan-da yomonrog'i, o'ziga kamroq ishongan va ko'proq qo'rqoqlari o'z kuchini o'zidan kichkina yoki kuchsizlarda sinab ko'rmoqchi bo'ladilar.

Omadsizliklar davridan so'ng sportdagi yutuqlar yaxshilana boradi. Beso'naqaylik, qovushmaslik yo'qola boradi, faqat kuch emas, chidamlilik

ham orta boradi. Shuning uchun, hatto ba'zida biron narsani bajarish qiyin bo'lsa ham, sport bilan shug'ullanishni tashlamaslik kerak.

Qiz bolalarda butunlay boshqacha bo'ladi...

O'ylaymizki, siz ham sezgansiz: erkaklardan farqli o'laroq, ayollarning mushaklari teri ostidan „bo'rtib“ chiqib turmaydi. Ayollarning tana shakllari yumaloqroq, „silliqroq“ va erkaklarnikiga nisbatan yog' to'qimasi rivojlanganroq bo'ladi va ularga xos ravishda sonda, beldan pastda va yelkalarda yig'iladi. Mushaklar qizlarda o'g'il bolalarniki kabi kuchli rivojlanmagan bo'ladi. Shu paytgacha kuch tarafdin o'g'il bolalardan kam bo'lmagan qizlar, endi sezilarli darajada kuchsizroq bo'lib qoladilar. Va keng yoyilgan ta'rif — kuchli jins (erkaklar) va kuchsiz jins (ayollar) — asosli bo'la boradi. Aslini olganda, erkaklarning jismoniy kuchli ekanligi ularning biologik nuqtayi nazardan, har tarafdin barqaror va chidamli degani emas. Aslida aksincha... faqat erkaklar bu haqda gapirishni yoqtirmaydilar.

Qizlar ham sportdagi mag'lubiyatlaridan qayg'uradilar, iztirob chekadilar. Ularda bu inqiroz o'g'il bolalarga nisbatan chuqurroq kechadi. Har bir o'g'il bolada professional, o'z kasbining ustalaridan biron-bir xususiyat, narsa bor, ularning har biri eng yaxshi bo'lishni, o'rtoqlaridan oldinda bo'lishni istaydi. Qizlarni bu davrda ularni sportdagi natijalardan ko'ra, o'z tashqi ko'rinishlari qo'proq qiziqtiradi. Ammo ularda balog'atga yetishga xos belgilar paydo bo'lsa, o'g'il bolalar kabi, ular ham, afsuski, qovushmaydigan bo'ladilar va o'z harakatlarining nomutanosibligini aniq his qiladilar. O'zlarining beso'naqayliklarini anglab, kulgili bo'lib ko'rinish to'g'risidagi xavotirni yengish va o'g'il bolalar singari mashqlarni davom ettirish o'rniga, qizlar har qanday yo'l bilan bo'lsa-da, sport va jismoniy tarbiya mashqlaridan qocha boshlaydilar. Natijada yanada to'lisha boradilar. Mana sizga klassik nuqsonli halqaga misol. Nima uchun shunday bo'lishini aytish qiyin. Olimlar bu savolga javob topisha olgani yo'q. Ammo aniq ma'lumki, balog'atga yetish davrida qizlar fiziologik norma chegaralarida yog' to'qimasining rivojlanishi tufayli biroz to'lishishlari mumkin. Bu gormonlar ta'siri bilan bog'liq. Ma'lumki, ayollar erkaklarga nisbatan bir qadar to'laroq va pishiq-puxtaroq bo'ladilar, bu tabiiy holat. Nihoyat, sog'lom, baquvvat bo'lish va yaxshi ko'rinishga ega bo'lish uchun shubhasiz, mashq qilish, gimnastika bilan

shug'ullanish lozim, qomat ham bu holda ancha chiroyli bo'ladi. Shuning uchun kimdir (u xoh o'g'il bola bo'lsin, xoh qiz bola) balog'atga yetish davrida jismoniy tarbiya, sport mashqlari bilan shug'ullanmay qo'ysa odamni ranjitadi.

Jinsga oid boshqa belgilar

Balog'atga yetish davri – bu o'g'il bolalar va qizlar o'rtasidagi tafovutlarning yaqqol ko'rinish davridir.

Ko'pincha ko'chada „universal“ kiyingan yosh shaxsni uchratamiz va bu o'g'il yoki qiz bola ekanini ajratish qiyin bo'ladi. Maktabdagi kechalarda ba'zan o'g'il bolalar qizlardek, qizlar – o'g'il bolalardek kiyinib oladilar. Qancha tikilib qarasangiz ham, ajratib olish qiyin bo'ladi. Balog'at yoshiga yetguncha o'g'il bola va qiz bola qomati va siluetining amalda farqi bo'lmaydi.

Endi qizlardek kiyingan – egniga ko'ylak, oyog'iga paypoq va poshnali tufli va boshqalar kiyib olgan 18 yoshli o'spirin yigitni tasavvur qiling. Uning ko'rinishi kulguli bo'lib qoladi va darrov bu maskarad ekanligi tushuniladi. Uni harakatlanish tarzi, imo-ishorasi, ovozi va, avvalambor, yuzidagi mo'ylari bildirib qo'yadi. Bu aynan, shak-shubhasiz, balog'atga yetgan erkak va ayolni bir-biridan farqlaydigan belgilardir. Ularni, shuningdek, **ikkilamchi jinsiy belgilar** deb ham yuritiladi. Odatda, agar biron-bir narsa ikkilamchi bo'lsa, u qadar muhim emas deb hisoblanadi. Bu hamisha ham shunday emas. Ikkilamchi jinsiy belgilar har bir o'smirda turli vaqtda va turli darajali sur'atda namoyon bo'ladi.

Tashqi qiyofa qanday o'zgaradi?

Masalan, „klassik“ yoki risoladagidek erkakning yelkasi keng, bel qismidan pasti nisbatan tor bo'ladi, shu bilan birga, ba'zi erkaklarda aksincha bo'ladi – yelkalari tor, sonlari keng. Ba'zida bu ularni asabiylashtiradi, achchiqlantiradi, va ba'zilar hatto o'z son qismlarini „toraytiruvchi“ maxsus gimnastika bilan ham shug'ullanadilar. Ammo bu foyda beradi deb bo'lmaydi.

Ayollarda son qismi erkaklarga nisbatan kengroq bo'ladi. Balog'atga ye-



**Yuz va bosh suyagi
6 yoshda**



**Yuz va bosh suyagi
16 yoshda**

tish davrida tos suyaklari o'sadi, yog' qatlami yig'ila boradi. Ko'kraklari katalasha boshlaydi, ulardagi sut bezlari o'sa boshlaydi. Ko'pincha qizlar ularning siynalari „juda tez“ yoki „juda sekin“ o'sayotganligidan yoki „juda kichkinaligidan“ xafa bo'ladilar. Ayollar ichida erkaklarga o'xshash qomatlilar ham uchraydi. Ajablanarlighi shundaki, bu ularni juda kamdan kam asabiy-lashtiradi.

O'smirlarda yuz chiziqlarida yaqqol o'zgarishlar paydo bo'ladi. Yuz suyaklari o'sadi, yuz cho'zilib, ozadi, biroq bo'yin bir qadar yo'g'onlashadi.

Bu hamma xususiyatlar individualdir.

Ovoz qanday o'zgaradi?

Bolalarda ovoz ohangi (toni) yuqori bo'ladi. O'spirin erkak kishi bo'lganda, ovozi o'zgaradi. Qizlarda ham ovoz balandligida o'zgarish yuz beradi, ammo ularda bu o'zgarish o'g'il bolalarga qaraganda kamroq sezilarli bo'ladi. Nima uchun shunday bo'ladi? O'g'il bolalarda balog'atga yetish davrida hiqildoq rivojlanadi va u tog'aylardan tashkil topgan naysimon shaklga ega. Ayni shu davrda ularning bo'ynida bo'rtiqsimon tuzilma shakli paydo bo'ladi, uni kekirdak yoki „Odam ato olmasi“ deyiladi.

Hiqildoqning ichida tovush boylamlari tortilgan bo'ladi. Bu ikkita mu-shakli burmalar bo'lib, xuddi tordek harakatlanadi. Hiqildoq xuddi surnayga o'xshash bo'ladi va go'yoki rezonator bo'lib xizmat qiladi. Siz ochiq holdagi fortepianoni ko'rgansiz-ku? U yerda turli uzunlikdagi sim torlar bor. Qisqa sim torlar baland tovushlarni, uzunlari esa past tonlarni hosil qiladi. Ovoz boylamlari ham shunday. Qachonki, hiqildoq va u bilan ovoz boylamlari o'sib ketishlari natijasida, ovoz toni o'zgaradi.

Odatda, bu holat asta-sekinlik bilan yuz beradi va deyarli hech narsa sezilmaydi. Ammo shunday bo'lishi ham mumkinki, ovoz birdan, deyarli to'satdan o'zgarib qoladi. Ko'pincha, buning ilk belgisi ovoz bo'g'ilishi, xirillashdir. Keyinroq qiziq hodisani kuzatish mumkin: oldiniga o'g'il bola ingichka, baland ovoz bilan gapiradi, so'ng to'satdan toni o'zgaradi va bas tovushida gapiradi. Bu kulgili bo'lib ko'rinadi va o'g'il bolalar buni tushunadilar. Bunday hollarda ular suhbatlashishdan, maktabda o'qituvchilar savoliga javob berishdan o'zlarini olib qochishga harakat qilishlarini tushunish qiyin emas. Iztirob chekishga hojat yo'q deb hisoblaymiz, chunki bu holatlar o'tib ketadi, ular ovoznning mutatsiyasi" deyiladi va tabiiy holdir.

Ovoz mutatsiyasi davrida o'g'il bolalarga ashula aytish, ayniqsa, qiyindir, bu narsa bezovtalik chaqirmasligi kerak. Faqat bolalar xori solisti yoki ishtirokchisi bo'lmasa, albatta. Unda, haqiqatan ham, qiyin masala. Afsuski, ovoznning mutatsiyasidan keyin, o'g'il boladagi chiroyli tovush (bolalar sopranosi) butunlay yo'qoladi. Afsus. Ammo, bunday hodisalar kamdan kam uchraydi.

Soch qoplami

Ma'lumki, soch qoplami dastavval boshda paydo bo'ladi. U yangi tug'ilgan chaqaloqda ham bor. Ammo nihoyatda ko'pchilik erkaklarda (bu ma'lum narsa) soch erta to'kila boradi. Anchadan keyin tuk qoplami o'g'il bolalarda va qiz bolalarda jinsiy a'zolar sohasida — qorinning pastki qismida paydo bo'ladi. Avval mo'y par-momiqni eslatadi: tolalari ingichka, siyrak. Keyin o'sha joyning o'zida alohida to'g'ri tolalar paydo bo'ladi. So'ngra ular ko'payib boradi, yo'g'onlashib, jingalaklashib qoladi. Vaqt o'tishi bilan u qorinning butun pastki qismini qoplab oladi, erkaklarda bir uchi bilan kindikka yo'nalgan rombsimon shaklni oladi. Keyinchalik, katta yoshli erkaklarda, butun qorin va hatto ko'krak qafasi, qo'l va yelkari ham tuk bilan qoplanishi mumkin. Ba'zi bir erkaklar, ayniqsa, qora sochli kishilarda, mo'ylari shu qadar ko'p bo'ladiki, uni jun bilan tenglashtirish mumkin bo'ladi.

* Mutatsiya — hayot sharoiti o'zgarishi natijasida organizmlar belgilari va xususiyatlarining to'satdan o'zgarishi yoki yangi belgilar hosil bo'lishi.

Shunday qilib, mo'y qoplami avval qorinning pastki qismida paydo bo'ladi. Va faqat keyinchalik, odatda faqat o'g'il bolalarda — yuqorigi lab ustida o'sadi. Mo'ylov! Ba'zan 13–14 yoshli o'g'il bolalarda u paydo bo'ladi, shunday ham bo'ladiki, 20 yoshli bo'lganda ham mo'ylov deyarli bo'lmaydi.

Keyin qo'ltiq ostida tuk o'sa boshlaydi (o'spirin o'g'il bolalarda ham, qizlarda ham). Taxminan shu vaqtda o'spirinlarning yuz yonoqlari chekkalari, iyaklari mo'y bilan qoplana boshlaydi. Avvaliga tuklari mayin, ingichka, siyrak bo'ladi.

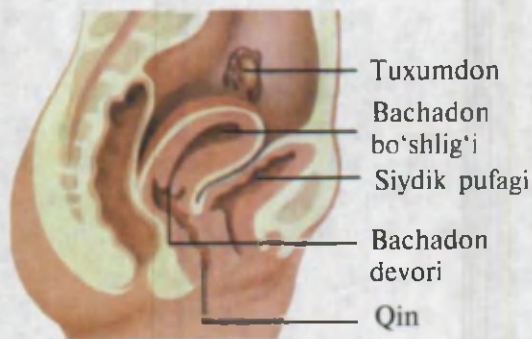
Jinsiy a'zolar

Shu paytgacha biz balog'at yoshigacha bo'lgan o'zgarishlar haqida gapirdik, bunda har kimning, masalan, mushak degani nima va qanday faoliyat ko'rsatishini bilishi nazarda tutildi.

Jinsiy tizimga nisbatan bu birmuncha boshqacha. Afsuski, odamlarning bu tizim tuzilishi, funksiyasi to'g'risida tushunchasi, odatda, juda yuzaki. Tanish bo'lmagan biron-bir narsaning rivojlanishi haqida gapirish qiyin.

Ayollar jinsiy a'zolari

Tashqi jinsiy a'zolarga: klitor, kichik va katta jinsiy lablar, qizlik pardasi kiradi.



Ayollar jinsiy a'zolari.

Ichki jinsiy a'zolar: bachadon nayi, tuxumdon, ayol bolani olib yuradigan bachadon, qin, bachadon bo'yni. Qinga kirishda membrana — qizlik pardasi tortilgan. Kamdan kam u qin teshigini butunlay qoplagan bo'ladi, unda, odatda, bitta yoki ikkita teshik bo'lib, undan hayz qoni chiqishi uchun yetarli bo'ladi. Ba'zi qizlar uncha shakllanmagan qizlik pardasi bilan tug'iladilar, ba'zida esa u sport bilan shug'ul-

lanishda travmalar yoki tamponlarni noto'g'ri qo'llashda jarohatlanishi mumkin, shuning uchun qizlik pardasi hamma vaqt ham bokiralik isboti bo'lavermaydi.

Hayz sikli — hayz, oy ko'rish bu tashqi jinsiy a'zolardan qonli ajratmalarning paydo bo'lishi bo'lib, tuxumdonlar chiqaradigan gormonlar ta'sirida yuz beradi. Gormonlar miqdorining o'zgarishi kayfiyatga ta'sir qilishi mumkin — ovulatsiya* vaqtida harakatchan, quvnoq, hayz ko'rishdan avval g'amgin bo'lib, asabiylik kuzatiladi. Ba'zida kuchli og'riq ham bo'lishi mumkin, bunda vrachga murojaat qilish zarur.

Hayz sikli — bu oxirgi hayzning birinchi kundan to keyingi hayzning birinchi kunigacha bo'lgan davrdir.

Uning davomiyligi turlicha: 21 kundan to 40 kungacha. Bu sikl gormonlar nazoratida boshqariladi, ularning ta'sirida tuxum hujayrasi kattalashadi va bachadonning ichki devori qalinlashadi. Hayz ko'rish davrida, ya'ni 3 kundan 7 kungacha, bachadonning ichki qavati parchalanib, ko'chadi. Bu jarayon bachadondan ma'lum miqdorda qon ketishi bilan kechadi. Tuxumdonlarda tuxum hujayralari yetiladi. Odatda, hayz ko'rishdan 14 kun oldin tuxum hujayrasi tuxumdonidan ajraladi (ovulatsiya), u bachadon naylari orqali bachadon tomonga qarab harakatlanadi. Birinchi hayz, ko'pincha, 12—13 yoshda, ammo bundan yosh yoki kattaroq yoshda ham boshlanishi mumkin. Qizlarning hayz ko'rish kechiksa (15—16 yoshgacha), albatta, ayollar konsultatsiyasiga uchrashi va tegishli maslahat olishi lozim.

Hayz boshlangandan keyin, hayz ko'rish muddati boshida o'zgaruvchan bo'lib, keyinchalik aniq bir vaqtga to'g'ri keladi. Ba'zan birinchi hayzdan keyin bir necha oy kelmay, keyin muntazam bo'lishi mumkin.

Hayz ko'rishlar orasida tashqi jinsiy a'zolardan rangsiz, shilliqsimon ajratma — oqchil chiqishi mumkin. Uning miqdori o'zgaruvchan bo'ladi. Ular agar qiz bola har kuni mustahab qilib (ostini yuvib) tursa, odatda, bezovta qilmaydi, bordi-yu mustahab qilmasa — ajratmalar, parchalanib, noxush hid paydo bo'ladi.

*Ovulatsiya — (ovulatio) — tuxumdonidagi yetilgan *Graaf pufakchasi* yorilib, folicular suyuqlik bilan birga tuxum hujayra chiqishi; bu hol bir oyda bir marta yuz beradi (hayz).

Hayz patida yanada yaxshiroq mustahab qilish lozim. Suv oqib turishi, bu paytda faqat dush ostida yuvinish mumkin. Hayzning boshlanishi jinsiy balog'atga yetilgandan dalolat beradi. Bu davrda qiz bola homilador bo'lib qolishi mumkin, ammo u hali bolaning normal tug'ilishi uchun tayyor, bo'lmaydi.

Erkaklar jinsiy a'zolari

Olat (penis), siydik pufagi, prostata bezi, uretra, yorg'oq, moyak, urug'don, urug' yo'li.

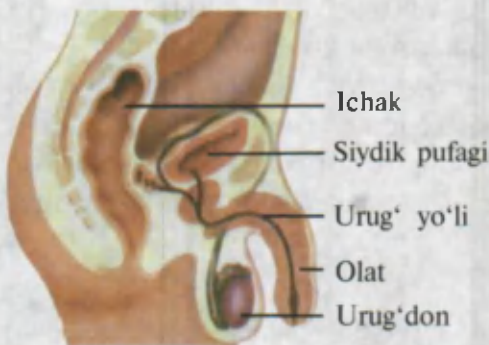
Hamma o'g'il bolalar chekka kertmak bilan tug'iladi, u erlik olati boshchasida teri yig'ilib, burmalanishidan hosil bo'ladi. Ba'zi hollarda diniy urf odatlarga binoan va gigiyenik nuqtayi nazardan, o'g'il bolalarda chekka kertmak kesiladi. Bunday operatsiya kestirish yoki xatna qilish deyiladi.

O'g'il bolalarda balog'at yoshida ihtilom (pollutsiya) tungi beixtiyor urug' suyuqligini oqishi bo'lishi mumkin. Bu meyyorda bo'ladigan holat bo'lib, bundan cho'chish kerak emas, faqat yuvinib, ichki kiyimni almashtirish kerak. Ilk bor ixtilomning kuzatilishi o'g'il bolada spermatozoidlar ishlab chiqilayotganidan, biologik nuqtayi nazaridan u ota bo'lishi mumkinligidan dalolat beradi. Lekin bu degani u farzandni tarbiyalash mas'uliyatini o'ziga olishga tayyor degani emasdir.

Siz tashqi ko'rinishda organizm faoliyatida yuz beradigan o'zgarishlarni endi bilasiz, eng muhimi jinsiy sferada bo'ladigan o'zgarishlar bilan ta-

nishsiz. Ushbu barcha o'zgarishlar turli gormonlar, jumladan, jinsiy gormonlar ta'siriga bog'liq. Bundan tashqari, markaziy asab tizimi — miyaning tez yetilishi yuzaga keladi va aynan bu hol biologik o'zgarishlar asosini tashkil qiladi.

Agar siz yaxshi o'ylab ko'rgan bo'lsangiz, buni o'zingiz va o'rtoqlaringizni kuzatib, tushunib olishingiz qiyin emas. Biroq bu o'zgarishlar juda sekin kechgani



Erkaklar jinsiy a'zolari.



uchun, ularni sezmaslik yoki eʼtibor bermaslik mumkin. Qachonki, bu haqda oʻqilsa, u holda hamma narsalar aniq va tushunarli boʻlib qoladi.

Oʻsmirlarning oʻzaro munosabatlari

Boshlangʻich maktabda yonma-yon ikki guruh bolalari taʼlim oladi. Bular oʻgʻil va qiz bolalar. Ikkala guruhni kam narsa birlashtiradi. Albatta, shunday boʻlishi ham mumkinki, biron-bir bola quyiroq sinfdagi qizlardan biri bilan doʻstlashib qolishi mumkin. Biroq, odatda, ikkala guruh bir-birini yoqtirmaydilar.

Qizlarda psixologik oʻzgarishlar oʻgʻil bolalarga nisbatan ertaroq boshlanadi. Shuning uchun ular birinchi boʻlib oʻzlarini oʻgʻil bolalarga nisbatan negativ munosabatini qaytadan koʻrib chiqadilar, birinchi boʻlib oʻgʻil bolalar bilan qiziqqa boshlaydilar. Toʻgʻri, oʻgʻil bolalar tomonidan shunday munosabat koʻrsatilmaydi, ular qizlarning qiziqishlariga turlicha javob qaytarsalar-da, lekin bir xilda yomon va hatto qoʻpol muomalada boʻladilar.

Bu vaqtda „qiz bola“ — oʻgʻil bola uchun, koʻpincha, hamma yomon va noloyiq narsalar sinonimidir. Ajablanarli joyi yoʻq chunki juda kamdan kam qizlar oʻgʻil bolalar qadrlaydigan xususiyatlar — kuchli, chidamli yoki deylik, hushtak chalishni uddalaydigan boʻladi. Qizlarning qiziqishlari, ularning muammolari va oʻyinlari oʻgʻil bolalarga toʻgʻri kelmaydi. Hatto agar qizlar oʻgʻil bolalarni qiziqtirib qolsa ham, odatda, hiyla-nayrang va qoʻpol, yoqimsiz hazillarini koʻrsatish uchungina kerak boʻladi. Oʻzlarining sinfdosh qizlariga nisbatan oʻgʻil bolalar, odatda, juda jahldor, baʼzida esa hatto shavqatsiz ham boʻladilar. Bu oʻrinda olijjanoblik, tantilik haqida gapirmasa ham boʻladi.

Hozirda negadir biz haddan ziyod qoʻpollashib qolyapmiz va yaxshi anʼana va odatlarni yoddan chiqarib qoʻydik. Avtobus yoki metroda yosh, kuchga toʻlib turgan „yosh buqachadek“ baquvvat oʻspirin, ayolni itarib oʻtib, birinchi boʻlib oʻzini boʻsh oʻrindiqqa otadi va gʻolibona kerilib oʻtiradi! Biroq, bunda gap oʻsmirlarning oʻzaro munosabati haqida boʻlmasa-da, etika haqidadir.

Birinchi muhabbat — platonik muhabbat

Asta-sekin alohida o'g'il bolalarning va ularning guruhlarining qiziqish doiralari qizlarga nisbatan jalb bo'la boshlaydi. Bu esa o'smirlar munosabatining ikkinchi bosqichidir. O'g'il bolalar qizlar bilan qiziqqa boshlaydilar, lekin bundan uyaladilar. Tengqur o'smirlar orasida bunday „zaiflik“ rasm emas, salkam „Man“ shu bois aybdorni gapirtirishga urinib, ustidan kulishga shakllanadi, harakat qiladilar. Ammo bir qancha vaqtdan keyin o'rtoqlari uning orqasidan ergashadilar, o'rnak oladilar.

Bu yoshda o'g'il bolalar o'zlari tanlagan qizlariga juda e'tiborli bo'ladilar: ularning sumkalarini uylarigacha ko'tarib boradilar, o'zlarining qimmatbaho narsalariga sherik qiladilar va, ba'zida, hatto ular uchun darslarini ham qiladilar.

Bu sevgining, oshiqlikning ilk belgilari — go'zaldir! Tortinchoqlik va uyatchanlik — sevgining ilk qadamlari — tabiiydir.

Ba'zida birinchi sevgi epidemiyaga o'xshash, butun sinfni qamrab oladi. Sidqidildan yaxshi ko'rish obyekti bo'lib, bir qizning o'zi ham bo'lishi mumkin. Qizig'i shuki, o'g'il bolalar bir-biridan rashk qilmaydilar va o'zlarini sevishni talab qilmaydilar. Bu qiz ular suhbatining doimiy mavzusiga aylanadi, o'g'il bolalar birin-ketin uning ko'nglini ovlashga harakat qiladilar. Biroz vaqt o'tgandan keyin oddiy insoniy hissiyot — rashk va xohish shakllana boshlaydi, o'sha qiz faqat uni boshqalardan ustun qo'ysa, faqat



unigina tanlasa, faqat uning xizmatidagina va e'tibor belgilaridan bahramand bo'lsa.

Bu o'smirlik davri sevgisi – platonik sevgi deyiladi. Bu qadimgi yunon faylasufi Platon shaxsi bilan bog'liq bo'lib, uning tomonidan seksual kontaktsiz toza sevgi targ'ibot qilingan. Vaqt o'tib, sevgi kamroq platonik bo'lib boradi, o'g'il bola, keyin esa qiz bola jinsiy mayl degan hissiyotni seza boshlaydi.

Insonning rivojlanishi – g'oyat o'ziga xos

Kechroq balog'atga yetadigan o'g'il bolalar o'zlarini yomon his qiladilar. Ularni tushunish mumkin. Ba'zilari, allaqachon kattalardek ko'rinib, ularda mo'ylov chiqib, ular katta yoshdagi erkaklar ovozi gapira boshlaydilar. Boshqalarining hali bo'yi past, yuzi va gavdasi bolalarnikidek. Ularda kasal emasmikanman degan shubha tug'iladi va bir umrga shunday bo'lib qolmaymanmi deb o'ylaydilar. Bu, ma'lumki, tentaklik. Vaqti kelib hamma narsa o'z joyiga tushib ketadi. Biroq bu vaqt o'smir uchun juda murakkabdirlar. Agar u futbol maydonida yoki musiqada birinchi bo'lolmasa, o'smir boshqa biror narsa bilan ajralib turishga intiladi. Ota-onalari, o'qituvchilari bilan munosabatda o'zini qo'pol tutadi. Ba'zan esa, aksincha, bunday o'smirlarni tahqirlashlari, masxaralashlari ham mumkin.

BOLALAR O'ZLARI YASHAYOTGAN HAYOTDAN O'RGANADILAR

Agar bolalar dushmanlikni ko'rsa, ular yoqalashishni o'rganadilar.

Agar bolalar qo'rquvda yashasalar, ular qo'rqishni o'rganadilar.

Agar bolalarga rahm-shavqat qilinsa, ular o'zlariga achinishni o'rganadilar.

Agar bolalarni mazah qilsalar, ular tortinchoqlikni o'rganadilar.

Agar bolalar rashkni ko'rsa, ular hasad nima ekanligini biladilar.

Agar bolalar izza qilinsalar, ular o'zlarini aybdor deb sezishni o'rganadilar.

Agar bolalar chidab tura olish muhitida yashasalar, ular sabrli bo'lishni o'rganadilar.

Agar bolalar ruhlantirilsa, ular o'ziga ishonch hosil qiladilar.

Agar bolalar maqtalsa, ular qadrlashni o'rganadilar.

Agar bolalar qo'llab-quvvatlansa, ular o'zlariga yoqishni o'rganadilar.

Agar bolalar qanday bo'lsa, shundayligicha qabul qilinsa, ular dunyoda muhabbatni ko'rishga o'rganadilar.

Agar bolalar e'tirof qilinsalar, ulug'vor va saxiy bo'lishni o'rganadilar.

Agar bolalar to'g'rilikni va adolatni ko'rsalar, ular haqiqat va adolat nimaligini biladilar.

Agar bolalar xavfsizlikda o'ssalar, ular o'ziga va o'z atrofidaogilariga ishonishga o'rganadilar.

Agar bolalar do'stona muhitda yashasalar, ular dunyoning go'zalligini ko'ra oladilar.

Agar bolalar qalb soflik muhitida yashasalar, ular xotirjamlikka o'rganadilar.

Siz nima bilan yashayapsiz?

Doroti L. Nolt

Menga nima bo'lyapti o'zi...?

Gohida o'smirlar shunday savollar berishadi: „Tushuna olmayman, menga nima bo'lyapti o'zi? Goh hech narsasiz yaxshi kayfiyatga kelaman, goh sababsiz kulaman, hoholab kula boshlayman, goh shodlikdan xapriqib ketaman. Ba'zida goh sababsiz meni xavotirlik qamrab oladi va yig'lagim keladi. Nima bu? Goh o'zimni maqtasam, goh koyiyman, boshimda qandaydir alg'ov-dalg'ov“.

Bunday psixologik holat ham qiz, ham o'g'il bolalarda balog'atga yetish davri uchun xos. Kayfiyatning o'zgaruvchanligi, ruhiy noturg'unlik — ko'p kuzatiladigan holat. O'smirni bu davrda osongina kuldirish mumkin va shunday osonlik bilan tushkunlik kayfiyatiga tushirish ham mumkin. Ruhiy o'zgaruvchanlik organizmning gormonal faoliyati bilan bog'liq, tan olish kerakki, bu holatning mexanizmini oxirigacha bilmaymiz.

Birga tinch-totuv yashashning siri nimada?

Bu yerga kelib, shaxsiy o'zaro munosabatlarga yaqinlashdik. Hayotga turli qarashlardagi odamlarning o'zaro munosabatlarida asosiysi — shaxsiy madaniyatidir. Odamlar orasida nimaiki yuz bersa, ularning shaxsiy madaniyatiga bog'liq bo'ladi.

Sabr-toqatli bo'lish — bu tinch-totuv yashashning asosidir. Kingadir, masalan, Pikasso suratlari yoqadi, boshqaga qizil atirgulli gilamcha yoqadi. Xo'sh, bundan nima bo'libdi? Devorga o'zini gilamchasini osavermaydimi? Boshqasi Pikasso kartinasi reproduksiyasini osaversin. Birovning xonasiga bostirib kirib, gilamni olib tashlanilmaydi-ku! Shu kerakmi? Agar bu unga kerak bo'lsa, unga shu holatdagi ko'rinish yaxshi bo'lsa osilib turavermaydimi?!

Odatda, sinfdoshlar va o'rtoqlar turli fikrga va yondashishga rioya qiladilar. Urishib qoladilarmi? Bo'lib turadi. Munozara qiladilarmi, tez-tez bahslashadilarmi? Lekin ularning hech biri o'zining fikrini boshqaga o'tkazishi kerak emas. Ha, bahslashish — bu fikr almashishdir, o'rtog'ini ishontirishga urinish, o'zining fikrlash uslubini anglashdir. Biroq odamning boshqa dunyoqarashi uchun unga nimaga dushmandek qarash kerak?

Shaxsiy madaniyat va sabr-toqatli bo'lish — odamlar orasidagi munosabatlarning zarur tarkibiy qismidir, shunday ekan o'smirlar va katta yoshdagilar o'rtasida ham shunday munosabatlarda bo'lish kerak.

Avlodlar mojarosi muqarrarmi? Undan qanday saqlanmoq mumkin?

Qadimdan o'zbeklarda yoshiga, jinsiga va tabiatiga qarab bola tarbiyasiga alohida e'tibor berilgan. Masalan, o'g'il bolalarga yoshligidan otalar urug'ining davomchisi, merosxo'ri, oila or-nomusi va iftixori, himoyachisi, qizlarga nisbatan ustun turadigan erkaklik fazilatlarini ongiga singdirib, qizlarga esa bo'lajak ona va uy bekasi vazifasini ado etuvchi shaxs sifatida tarbiya berishgan. Asta-sekin voyaga yetishi bilan o'g'il bola ota ta'sirida, qiz bola ona ta'sirida muayyan tartiblarga o'rgatila boshlangan. Odat bo'yicha bolalar 6—7 yoshidan mehnatga o'rgatilib, dastavval yengil ishlarni, 10—12 yoshidan boshlab og'irroq xo'jalik ishlarini bajara boshlaganlar. Bola tarbiyasiga ota-ona

va jamoatchilik alohida e'tibor bergan, ayniqsa, ularning odob-ikromli bo'lishi ko'pchilikning diqqat markazida turgan.

Oila, maktab, dam olish paytlari bolalarning o'zaro yaqinlashishi va jipslashishi uchun qulay sharoit yaratib beradi. Ularning axloqiy jihatdan kamol topishida, o'zaro do'stona va birodarlik munosabatlarini mustahkamlashda, ota-ona va kattalarga hurmat va mehr-muhabbat tuyg'ularini uyg'otishda, kichkina bolalarni katta bolalarga qarab tarbiyalashda va boshqa odob-ikrom masalalarida hozirgacha mahalla yoki qishloq jamoatchiligi tomonidan e'tiborda bo'lish o'zbek xalqining eng ajoyib an'alaridan.

Ko'pchilik o'zbek oilalarida, hozirgacha saqlanib kelayotgan odat bo'yicha, katta o'g'il uylangandan keyin uni uy qilib, ajratib chiqarganlar. Oila boshlig'i o'g'il tug'ilishi bilan, an'anaga binoan, uning kelajagini o'ylab imkoniyatiga qarab, uy-ro'zg'orining g'amini yoshlikdan yegan. Ko'pchilik to'q oilalar o'g'il ko'rishi bilan unga uy qilishni o'ylaydi. Ona esa qizining g'amini ko'radi va unga yoshlikdan sep (mol, bisot) to'playdi. Odat bo'yicha kenja o'g'il ota bilan qoladi, ota vafotidan keyin uy va xo'jalik uning meros mulkiga aylanadi.

Insonni u tarbiyalanayotgan muhit sharoitlari shakllantiradi. Biz bu uning muhiti deymiz. Insonning qanday fikrlashi, o'zini turli vaziyatlarda qanday tutishi ko'p jihatdan yashash muhitiga bog'liq bo'ladi. Hayot sharoitlari doimo o'zgarib turadi. Bu inson ruhida va uning pozitsiyasida o'z aksini topadi, bu esa avlodlar o'rtasidagi tafovutlarni chuqurlashtirmasdan



qolmaydi. Turli avlod kishilari turlicha fikr yuritadilar, bir xil faktlarni turlicha qabul qiladilar, ularning emotsional holati, bir xil hodisalarga munosabati ham turlicha bo'ladi.

Qiyinchilik yana shundaki, yoshlarda tajribaning, o'zini tutib turish qobiliyati yo'qligidir. O'smir sabrsiz, u atrofidagi ko'rgan barcha narsalarni o'zicha, o'z xohishicha o'zgartirishni xohlaydi. Dunyoni tezda o'zgartirishni xohlaydi. Bu murossasizlik – yoshlikning ajoyib xususiyati, ammo bu o'zaro bir-birini va avlodlarning tinch-totuv yashashini, tushunishini qiyinlashtiradi. Kishi o'zining qiyinchiliklari mohiyati haqida o'ziga hisobot berolsagina, bu mavjud qiyinchiliklarni bartaraf qilishi yengillashadi.

Mojarolar bo'lishi shartmi? Bu tez-tez kuzatilib turadigan hodisa bo'lsa-da, boshqa misollar, namunalar ham bor. Shubhasiz, ko'p narsa kattalarga bog'liq. Ma'lumki, katta yoshdagilar o'smirlarga nisbatan murossasiz va sabrtoqatsiz bo'lishi mumkin. Biroq, shuni unutmaslik kerakki, katta yoshdagilarga oson emas, ularning ahvoli ko'p jihatdan murakkabroqdir. O'zingiz o'ylab ko'ring. Ilgari itoatkor, muloyim va xushmuomala bola to'satdan o'jar va haddan tashqari mustaqil bo'lib qoladi. Axir, odam muayyan munosabatlarga ko'nikadi va to'satdan yuz beradigan o'zgarishlar qiyinchilik bilan qabul qilinadi. Ehtimol, bu o'zgarishlar odamlarga keksayib borayotganligini eslatishi uchun ahamiyatga egadir?!

O'smirlarning ota-onalariga nisbatan badjahlligi va to'ngligi tashqi ko'rinishdan hurmatsizlikdan boshqa narsa emas. Aslida esa, ular ota-onalariga juda mehribon. Faqat yoshlar iliq munosabatlarni namoyon qilishga bo'yinlari dov bermaydi. Bu, ayniqsa, o'g'il bolalarga taalluqli, chunki nafislikni ko'rsatish „erkaklarning ishi emas“ deb va ovozi do'rillab qolgan, mo'ylovi sabza urgan odamga to'g'ri kelmaydi, deb hisoblaydilar. Ammo bunday holat mardlikning yetarlicha bo'lmasligidan dalolat beradi. Agar yoshlarning ko'proq tabiiy bo'lishlari mumkin bo'lganda, mojarolar ham kamroq bo'lar edi.

Atrof-dunyoga munosabatlari o'zgarib boradi

O'smirlarning atrofdegilarga va atrofga munosabatlari o'zgarishining muhim xususiyati bo'lib, ularning ko'proq tanqidiy bo'lishi hisoblanadi. Kichik yoshdagi bolalar odatda hamma narsaga ishonuvchan bo'ladilar; ayni paytda, o'g'il va qiz bolalar balog'atga yetishi davrida hamma narsaga ishon-



qiramay qaraydilar. Hamma narsaga o'z-lari shaxsan ishonch hosil qilishni istaydilar. Buning ustiga, o'smirlarning tanqidiy kayfiyatlarini ularning atrofda nima bo'layotganligini inkor qilishda namoyon bo'ladi. Balog'atga yetish davrida bolalar ko'proq vaqtlarini uydan tashqarida o'tkazishni xohlaydilar va ularning „izlanish“ sohalari yanada kengayib boradi. Dunyoni anglashga, o'rganishga bo'lgan tashnalik, ba'zi o'smirlarni hatto uzoqlarga sayohat qilishga yetaklab ketadi, amalda bu har doim militsioner hamrohligida o'z uylariga qaytish bilan tugaydi.

Bunday uydan qochishlarning sababi nimada? Atrof-dunyoga sinchkovlik va qiziqish. Ko'pincha qiziquvchanlik sar-

guzashtli kitoblarni o'qish va uy yaqinida o'ynash bilan to'la qoniqtiriladi. Ammo ba'zida, bu hissiyotlar juda nozik bo'lib chiqadi va sarguzashtlar orqasidan o'spirin dengiz ortidagi yurtlarga yetib borishga intiladi. Dunyoni o'rganish istagi o'z-o'zicha yomon emas. Bu tabiiy intilish. Faqat shu tarzda uydan qochib ketishlar ota-onalarga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Ular to'lay o'g'illari qadr don uylariga qaytib kelgunga qadar qanchalar kuchli hayajonlanadilar va iztirob chekadilar!

Ozroq romantik, ammo aqlliroq bo'lgan o'smirlar o'zgacha ish tutadilar. Ular sarguzashtlarni kuchli qo'msab qolsalar, sayohatga o'tlanadilar. Meksika, yo Braziliyaga emas, albatta. O'zlarining yurtlarida ham ajoyib manzarali joylar ko'p — shaharlar-u, arxitektura yodgorliklari, tog'lar, daryolar va ko'llar. Tog'larga chiqish, velosiped marshrutlari-chi?

O'g'il va qiz bolalarda balog'atga yetish davrida muloqotga bo'lgan ehtiyojlari ortadi. Ayni shu davrda, odatda, mustahkam do'stona aloqalar paydo bo'ladi. O'g'il bolalarning „qadr don“ og'aynilari, qizlarning esa — „haqiqiy“ dugonalari paydo bo'ladi, ular bilan o'z orzu-umidlari, tashvishlari bilan o'rtoqlashadilar, ularga o'z sirlarini ishonadilar. Bunday yoshlikdagi do'stlik ba'zida butun umr davom etadi va juda mustahkam bo'ladi.

SIZNINGCHA, QUYIDAGI FIKRLARNING MA'NOSI NIMA?

O'g'li borning taxti bor,
Qizi borning baxti bor.

O'zbek xalq maqoli

Yaxshi so'zla, ammo mahmadona bo'lma, ezmalik — kaltabinlikdir.

Qobusnoma

Bilmaganni so'rab o'rgangan — olim,
Orlanib so'ramagan — o'ziga zolim.

Oz-ozdan o'rganib dono bo'lur,
Qatra-qatra yig'ilib daryo bo'lur.

Alisher Navoiy

Ikki narsa yo'qotilganidan so'ng qadri bilinadi — yoshlik va salomatlik.

Arab maqoli

Mashq qilish va o'rta-miyonalik hatto keksalikda ham, qay darajadadir, ilgarigi kuchni saqlashga yordam beradi.

Sitseron

Dono shuki, bo'lmagan narsasi haqida qayg'urmaydi, va aksincha, boriga xursand bo'ladi.

Demokrit

Tana xastaligi bo'lgani kabi, turmush tarzi xastaligi ham bo'ladi.

Demokrit

Xotirjamlik — kuchlining donoligi.

Lotin matali

Kim aqlliroq bo'lsa, u kamtarinroqdir.

Lotin matali

Xuddi masaldek, hayotni uzunligi uchun emas, uning ma'nosi uchun qadrlaydilar.

Seneka

Gar bo'lsang hayotda to'g'riso'z, tuhmatdan yiroq,
Bu gunohkor dunyoda falokatdan chekmaysan firoq.

A. Jomiy

Kimki keragidan ortiq narsadan voz kecholsa, u o'zini mahrum bo'lishdan xalos etgan bo'ladi.

I. Kant

Dangasalik — tananing aqlsizligi, aqlsizlik esa aqlning dangasaligidir.

I.G. Zeyme

Noto'g'ri ilm, bilimsizlikdan yomon.

A. Disterveg

Agar siz aqlingizning to'g'ri ishlashini istasangiz tanangizni kuzatib boring.

R. Dekart

Ruhning mustahkamligini saqlab qolish uchun tanani mustahkamligini ta'minlash kerak.

V. Gyugo

O'Z-O'ZINI SOG'LOMLASHTIRISH MASHQLARI

O'z salomatligini baholash. 5 balli sistema bo'yicha o'z holatingizni, mehnat qilishga layoqatingizni, kayfiyatingizni baholang. O'rtacha bahoni hisoblab chiqing. Agar oxirgi yili 4 marta va undan ko'p kasal bo'lgan bo'lsangiz, hosil bo'lgan raqamni 1 ga kamaytiring.

Agar siz o'z sog'lig'ingizni 5 ballga baholagan bo'lsangiz, erishilgan darajani yo'qotmaslikka harakat qiling. Agar bahoingiz 5 balldan past bo'lsa, sog'lig'ingiz o'zgarganining sababini qidiring.

Buteyko sinamasi:

- qulay o'tirib, bo'shating;
- shoshilmasdan nafas oling va to'liqmas nafas chiqaring;
- burningizni barmoqlar yordamida siqib, necha sekund nafas olmay tura olishingizni aniqlang.

Agar nafasni to'xtatib turilgandan so'ng, chuqur nafas olinsa, sinama aniq bajarilmagan bo'ladi. Nafas ushlab turilganda o'zini zo'rlab chidash kerak emas: nafas olishga ehtiyoj sezilgan zahotiyuq, burunni ochish va ravon nafas olish kerak.

Buteyko sinamasi quyidagicha baholanadi: 40 sekund — sog'lom, 20 dan 40 sekundgacha — salomatlik bo'shating, 20 sekundan kam bo'lsa — qandaydir kasallik bor. O'zingizning olgan natijangizni yozib qo'ying va vaqt-vaqti bilan sinovlar o'tkazib turing.

Pulsni baholash. Puls salomatlikning muhim ko'rsatkichi. Barmoqlaringizning uchini bo'yinning old yon tomoniga tekkizing.

Siz uyqu arteriyasini tebranishini sezasiz. 1 minutdagi tomir urishlar sonini hisoblang. Pulsning me'yordagi soni — 1 minutda 70—80 ta.

Salomatlik hajmi (N.M. Amosov bo'yicha). Agar siz o'quv yili mobaynida kasal bo'lmagan bo'lsangiz — sizning sog'lig'ingiz darajasi eng yuqori. Agar kasallik epidemiya yoki imtihonlar paytida bo'lgan bo'lsa — sog'lig'ingiz o'rtacha darajada. Bordi-yu, siz oddiy o'quv yuklamalari vaqtida kasal bo'lib tursangiz — sizning salomatligingiz darajasi eng past.

So'nggi yil davridagi o'z salomatligingizni aniqlang va xulosa chiqaring.

Yoshlarning to'liq nafas olishi. Mashq, asab tizimini tinchlantiradi, yurak, o'pka, jigar, ichak faoliyatini quyidagi hollarda yaxshilaydi:

- qattiq sovuq qotishda;
- jismoniy yoki aqliy toliqishda;
- kasalliklarning oldini olishda.

Mashq o'tirgan holda, tik turgan holda yoki yurib ketayotganda bajariladi:

- kuchli nafas chiqariladi;
- qorin mushaklarini kuchi bilan asta-sekin qorinni qappaytirish;
- qorinni bo'shashtirmasdan turib, chuqur nafas olish;
- sekin nafas chiqarib, qorinni ichiga tortish;
- sekin nafas chiqarishni to'xtatish.

Nafas chiqarilishi nafas olinishiga qaraganda 2 marta uzunroq bo'lishi kerak. Faqat burun orqali, bir maromda, zo'riqmasdan, ravon nafas olish kerak.

Agar nafas chiqarish yoki olishdan so'ng dam olinishiga ehtiyoj paydo bo'lsa, pauza 1–2 sekunddan ko'p bo'lmasligi kerak.



BOLALAR JAHON TASVIRIY SAN'ATIDA



**Titsian. „Muqaddas oila“.
1540- yillar.**

2-MODUL

SOG‘LOM OTA-ONA – SOG‘LOM FARZANDLAR. FIZIOLOGIK SALOMATLIK VA OTA-ONALAR HAMDA BOLALAR GIGIYENASI. OILA GIGIYENASI

ASOSIY G‘OYA: „AGAR OTA-ONA SOG‘LOM BO‘LSALAR,
BOLANING XASTA YOKI NIMJON BO‘LISH
EHTIMOLI KAMAYADI“

Kalit (muhim) so‘zlar va tushunchalar:

- ◆ Inson salomatligi.
- ◆ Fiziologik sog‘liq.
- ◆ Yoshga oid gigiyena*.
- ◆ Sog‘lom turmush tarzi.

MODUL BO‘YICHA AXBOROT



O‘zbekiston Respublikasining asosiy Davlat dasturlaridan hisoblangan „Sog‘lom avlod“ dasturining ustuvor tamoyillaridan biri sog‘lom oilani shakllantirishdir. Ma‘lumki, **sog‘lom oilaning tarkibiy qismi – bu sog‘lom avlodni yuzaga keltiruvchi sog‘lom ota-onalardir.**

O‘rta Osiyo xalqlarining oila a‘zolari soni ularning etnik xususiyatlariga bog‘liq bo‘lgan. Qadimiy davrlardan mahalliy xalqlar, jumladan, o‘zbeklar ham ko‘p bolaliligi bilan ajralib turadi.

Befarزند oila, xasta yoki nogiron bolalar – bu aksariyat hollarda oilaviy fojia bo‘lib, oilaning noittifoqligi va mojarolarga, va

ko‘pincha, er-xotinning ajralib ketishiga olib keladigan sabablardir. Xo‘sh, qanday qilib buning oldini olish mumkin? Sog‘lom farzandning tug‘ilishini va keyinchalik uning turli yosh davrlarida sog‘lom bo‘lishini qanday ta‘minlash mumkin?

Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (JSST) ta'riflashi bo'yicha, „Sog'liq – bu to'liq jismoniy, aqliy va ijtimoiy sihat-salomatlik holatigina emas, balki kasallik va darmonsizlikning bo'lmasligi hamdir“.

Siz bilan fiziologik sog'liq va ota-onalar hamda bolalar gigiyenasi nimadan iboratligi va ularga qanday omillar ta'sir etishini ko'rib chiqamiz.

Shuni qayd etish lozimki, bolalar salomatligi ota-onalar salomatligi bilan uzviy bog'liqdir, ya'ni sog'lom bolalik sog'lom onalik va otalikni ta'minlaydi, sog'lom ota-onalar esa sog'lom bolalarni.

O'smir organizmining shakllanishi er-xotinlikning bo'sag'asidir, va, albatta onalik va otalikning ham. Shu bois ushbu davrlarda to'xtalib o'tamiz.

1. O'smirlik davri insonning fiziologik, ruhiy, ma'naviy va ijtimoiy shakllanishida nihoyatda muhim. Jan Jak Russo uni „insonning ikkinchi tug'ilishi“ deb atagan. Aynan shu vaqtda organizmning o'ziga xos (individual) genetik *determinirlangan** rivojlanish dasturi muayyan konstitutsional turi shakllanishi bilan amalga oshadi.

2. Barcha morfologik va funksional tuzilmalarning yetilishi tugallanadi. *Pubertat davrining** eng muhim va o'ziga xos jihati bo'lib, individumning reproduktiv va jinsiy faoliyatining shakllanishi deb hisoblash mumkin. Ilk bor shu bilan bog'liq ravishda reproduktiv salomatlik muammolari paydo bo'ladi.

3. Organizmning o'rtacha rivojlanish sur'atidan og'ish bo'lishi mumkinligi.

4. Ichki a'zolarning gormonal, neyrogen va vegetativ regulatsiyasining nomuqimligi tufayli, ular faoliyatining buzilishi mumkinligi.

5. Somatik va ruhiy-chegaraviy holatining tarqalishi.

6. Pubertat davriga xos bo'lgan kasalliklarning yuzaga kelishi (qalqonsimon bez giperplaziyasi, yuvenil o'smirlar qandli diabet, osteoxondropatiya umurtqa pog'onasi xastaligi va b.).

7. Faqatgina o'smirlik davrida emas, keyingi hayotda ruhiy va o'ziga xos xu-



susiyatlarni, xulq-atvor stereotiplari va sog'liqqa ta'sir etuvchi zararli odatlarga munosabatlarni ham to'g'ri shakllantirish. Aksariyat o'smirlarda ular uchun yangi xulq-atvor reaksiyalari yuzaga keladi, erkinlikka intilish (emansipatsiya) reaksiyalari, tengdoshlari bilan guruhlanishga bo'lgan kuchli intilish, ishtiyoq va o'smirlikka o'ta xos shahvoniyatga berilish (giperseksuallik) — bular bexabar ota-onalar, pedagoglar va vrachlarni hayratga soladi.

O'smir organizmi uchun uzluksiz rivojlanish va o'sish, jinsiy bezlarning rivojlanishi — eng xos bo'lgan xususiyatlar. Aynan shu davrda muhim miqdoriy va sifatiy fiziologik sakrash yuz beradi va barcha a'zolar va tizimlar qayta shakllanadi. Yana bir marta qayd etish muhimki, o'smirlar davridagi salomatlikka sog'lom onalik va otalik, keyinchalik esa bo'lg'usi farzandlarning salomatligi bog'liq bo'ladi.

O'smirlarning salomatligi va rivojlanishiga qanday omillar ta'sir ko'rsatadi?

Tashqi muhit omillaridan quyidagilar ta'sir ko'rsatadi:

- turmush tarzi;
- tarbiya (ruhiy muhit);
- ovqatlanish;
- jismoniy faollik;
- aqliy faollik;
- madaniy geterogenlik*;
- sanoatlashtirish;
- urbanizatsiya*;
- ekologiya;
- intensiv tahsil olish;
- somatik kasalliklar.

Butun dunyoda surunkali kasalliklar soni, o'smirlar o'rtasidagi homiladorlik, jinsiy yo'l orqali yuqadigan, jumladan, odam immuntanqisligi virusi (OITV) infeksiyasi, giyohvandlik va toksikomaniya sezilarli ko'payib bormoqda.

JSST tomonidan o'smirlar salomatligining quyidagi muammolari dolzarb deb topildi:

- ijtimoiy-iqtisodiy muammolar;
- yaxshi ovqatlanmaslik;



- qishloq joydan shaharga ko'chib o'tish;
- alkogolni suiiste'mol qilish va unga tobelik;
- giyohvandlik;
- chekish;
- baxtsiz hodisalar;
- o'z joniga qasd qilish;
- shahvoniy muammolar;
- ruhiy buzilishlar;
- aqliy zaiflik.

Shuningdek, rivojlanish va o'sishda me'yordan og'ish, temir, yod yetishmaslik holatlari, ovarial hayz faoliyatining buzilishi kabi muammolar ham e'tiborga molik.

Sog'lom turmush tarzi

Siz endi salomatlikning nima, tana salomatligi ruhiy nosog'lom bo'lmasligini bilasiz. Savol tug'iladi: sog'lom bo'lish uchun qanday yashash kerak?

Salomatlikni saqlash va mustahkamlashni ta'minlaydigan insonning yashash tarzi, uning xulq-atvori va fikrlashi **sog'lom turmush tarzi** (qisqartirib STT) deyiladi. Olimlarning qadim zamonlardan to bizgacha yetib kelgan ko'plab fikr va ta'riflaridan shunday ma'no kelib chiqadiki, sog'lom turmush tarzining asosi – organizmning tashqi muhit bilan muvozanatga, uyg'unlikka erishishidir.

Turmush tarzi – salomatlik omillaridan biri, xolos. Aniqlanishicha, salomatlik quyidagi omillarga bog'liq: 50% – turmush tarziga, 20% – naslga, 20% – ekologik vaziyatga va 10% – sog'liqni saqlashga.

Sog'lom turmush tarzining asosiy elementlari:

- ⇒ harakatlanish faolligi;
- ⇒ oqilona, ratsional ovqatlanish (lotincha „ratsionalis“ – ongli);



- ⇒ zararli odatlardan voz kechish;
- ⇒ o'z salomatligini boshqara olish.

Agar mushaklar tizimi yetarli ish bajarmasa, ovqatlanish to'g'ri bo'lmasa, agar inson xulq-atvori sog'liqqa ziyon keltiradigan odatlarga bo'ysunadigan bo'lsa, agar kishi arzimagan betoblikda dorilarga o'rganib qolsa, sog'lom bo'lishi mumkin emas.

Salbiy ruhiy kechinmalar salomatlikni yemiradi, ularni quyidagilar keltirib chiqaradi:

- janjal, tirnoq ostidan kir qidirishlar, qo'rquv;
- xafalik, shoshma-shosharlik, g'azab;
- haqoratlash, qayg'urish, jahl;
- hasad, xavotirlik, dushmanlik;
- tuhmat, ranjish, gumonsirash;
- tahdid, g'am-tashvish, qoniqmaslik;
- qo'rqish, musibat, qizg'anish.

Turli turmush vaziyatlarida ruhiy muvozanatni saqlashni o'rganing. Atrofingizdagi odamlar uchun ijobiy kayfiyat manbasi bo'lishga harakat qiling.



Harakatlanishning optimal faolligi — sog'lom turmush tarzining eng muhim shartidir. Uning asosini muntazam jismoniy mashqlar va sport bilan shug'ullanish tashkil qilib, u salomatlikni mustahkamlash va yoshlarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlanishi, sog'liqni va harakat ko'nikmalarini saqlash, yoshga oid noqulay o'zgarishlarning oldini olish vazifalarini samarali hal qilishga yo'naltirilgan. Bunda jismoniy tarbiya va sportga eng muhim tarbiya omili sifatida yondashiladi.

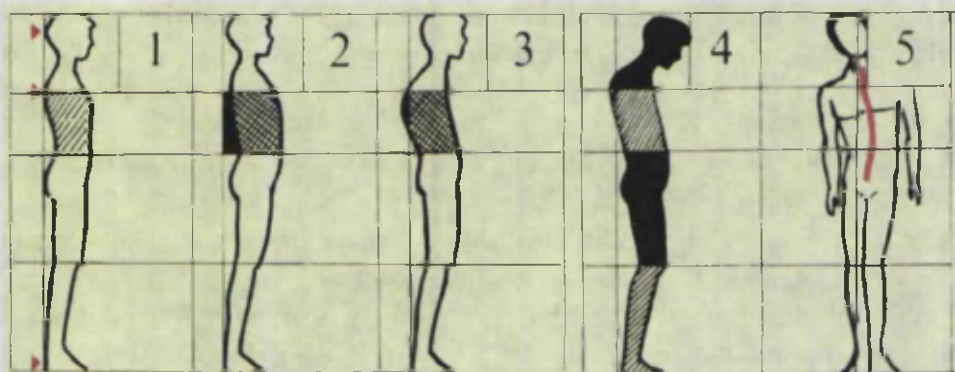
Liftdan foydalanmay, zinadan chiqib-tushish foydali. Amerikalik shifokorlarning ta'kidlashicha, har bir zinapoya inson hayotiga 4 sekund qo'shadi. 70 ta zinapoyadan chiqilsa 28 kaloriya parchalanadi.

O'smirning jismoniy rivojlanganligining asosiy sifatlarini kuch, tezlik, epchillik, egiluvchanlik va chidamlilik ifodalaydi. Bu sifatlarni takomillashtirish salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi, ammo bir xil darajada emas. Qisqa masofalarga chopishni mashq qilib, eng tezkor bo'lish mumkin. Nihoyat, gimnastik va akrobatik mashqlarni bajarib, epchil va egiluvchan bo'lish mumkin. Ammo bularning hammasi bilan yetarli darajada kasallik keltirib chiqaruvchi ta'sirlarga chidamli bo'lishni shakllantirish mumkin emas.

Kasalliklarning oldini olish va samarali sog'lomlashtirish uchun, dastavval, eng muhim sifatlar – chidamlilik hamda chiniqishni va sog'lom turmush tarzining boshqa tarkibiy qismlarini rivojlantirish va takomillashtirish lozim, bu o'sib kelayotgan organizmni ko'plab xastaliklardan himoyalovchi ishonchli qalqon bo'ladi.

Qomat

Kishini kelishgan, xushbichim, to'g'ri qomati, yengil qadam tashlashi bezaydi: „Qanday xushbichim qiz, naqd sarv daraxtining o'zginasi. „Chiroyli qad-qomatli yigitcha – xuddi Alpomish kabi“ degan o'xshatishlar tasodifiy emas. Kelishgan, xushbichim odamning bo'yi past bo'lsa ham baland bo'lib ko'rinadi.



O'smir qomati turlari:

- 1) me'yor; 2) yassi yelka; 3) yumaloq yelka; 4) bukchayganlik;
- 5) umurtqa pog'onasining frontal qiyshayishi.

V.I. Dal, yaxshi qad-qomatni ayni vaqtda xushbichim, salobatli, go'zal bo'lish deb ta'riflab, mazkur maqolni keltiradi: „Qad-qomatsiz ot — sigir“.

Sudraluvchi oyoqlar va egilgan yelka qiz bola chehrasi taassurotini buzib yuboradi. Yoki, aksincha, yengil yurish va sarvdek qomat uncha chiroyli bo'lmagan yuzning nuqsonlarini „silliqlab“ yuboradi.

Olimlar bu iboraga mana bunday ta'rif berishadi: „Qomat — inson tanasining tinch va harakatdagi odatiy holati, erta bolalikdan o'sish, rivojlanish va tarbiyalanish jarayonida shakllana boradi. To'g'ri qomat inson bo'ybastini chiroyli qiladi va harakatlanish apparati va butun organizmning me'yorda faoliyat ko'rsatishini ta'minlaydi“.

Shunday qilib, to'g'ri qad-qomatni shakllantirish nafaqat estetik, balki tibbiy talablardan ham kelib chiqadi.

Gavdani to'g'ri tutishda umurtqa pog'onasining tabiiy egilgan joylari o'rta-tacha sezilarli bo'lib, kuraklar biroz kerilgan, qorin ichga tortilgan, oyoqlar to'g'ri, oyoq panjasi orqa gumbazi me'yorda, mushaklar yaxshi rivojlangan, yurish chiroyli bo'ladi. Mushaklar rivojlanganligi tana skeleti shakllanishiga ta'sir qiladi.

Qomatning buzilishi skeletning o'zgarishiga, qon aylanishi, nafas, ovqat hazm qilish va boshqa a'zolar tizimi faoliyatining yomonlashuviga olib kelishi mumkin. Ba'zi hollarda o'tkazilgan kasalliklar natijasida tana skeleti o'zgarishlari tug'ma bo'lishi mumkin. Akusher-ginekologlar qiz bola uchun qomatning to'g'ri bo'lishining alohida ahamiyatga ega ekanligini qayd etib, bukchayganlik — faqat estetik defekt emasligini ta'kidlaydilar. U ichki a'zolarining noto'g'ri rivojlanishiga olib keladi, bu esa bo'lg'usi ona uchun xavflidir.

Agar vrach qomatni to'g'rilovchi gimnastika mashqlarini tavsiya qilsa, bundan bosh tortib bo'lmaydi.

Gavda to'g'riligining barcha buzilishlari, har qanday harakat ko'nikmalari singari, shartli refleksga asoslangan qonunlar bo'yicha yuzaga keladi va kasallik bo'lib hisoblanmaydi. Vrachlar, qomatni yaxshilash uchun uni to'g'ri tarbiyalash, mashq qilish va boshqa jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish orqali bartaraf etilishi mumkin. Bunda ota-onalar muhim o'rin tutadilar.

Qad-qomatning buzilishi va skoliozning* oldini olish profilaktikasi kompleks bo'lishi kerak. Uning samaradorligini ta'minlash uchun oilada, maktabgacha yoshdagi tarbiya muassasalarida, maktabda bu ishga jiddiy e'ti-

bor berilishi zarur. Qad-qomatni to'g'ri tutishga o'rganish faqatgina husn emas, ichki a'zolarining me'yorda faoliyat ko'rsatishiga yordam beradi, skoliozning oldini olishda muhim omil bo'lishi mumkin.

Gavdani to'g'ri tutish uchun yetarlicha uxlash, mehnatni dam olish bilan almashtirib turish, ratsional ovqatlanish zarur. Ertalabki badantarbiya, chiniqish (artinish, ustidan suv quyish-chayinish, havo vannalari), iloji boricha ko'proq ochiq havoda bo'lish (o'yin o'ynash va sayr qilish) foydalidir.

Ovqatlanish

Ovqatlanish – sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismidan biri. To'la-qonli rivojlanishni ta'minlaydigan ovqatlanish – **ratsional** (lotincha „ratsio“ – hisob, o'lchov va „ratsionaliye“ – ongli, maqsadga muvofiq, asoslangan) deyiladi.

Ratsional ovqatlanish tamoyillari:

- ovqat va energiya sarflashning muvofiq bo'lishi;
- ovqat tarkibida oqsil, yog', uglevodlarning insonning yoshi va holatiga muvofiq bo'lishi;
- oqsil, yog', uglevodlarning o'zaro muvofiq bo'lishi;
- ovqatlanish tartibi (muntazam va o'z vaqtida).

Jismoniy zo'riqish, kasallikdan so'ng (ayniqsa, tananing yuqori haroratli bo'lishi bilan) iste'mol qilinadigan oqsil miqdorini oshirish kerak.

Ovqatning hayotiy quvvatni oshirishi uchun qadimgi tibbiyotda birinchi o'ringa buzilmagan o'simlik mahsulotlari, yangi sog'ilgan sut va qushlarning yangi tuxumlarini, ikkinchiga – non, qiyom, sabzavotlar, sut, pishirilgan tuxum, pishloq, sariyog'ni qo'yganlar.

Yangi sabzavot va mevalarda o'sayotgan organizm uchun zarur bo'lgan mineral moddalar va vitaminlar bor.

Ovqatlanishning asosiy qoidalari:

- kuniga 4–5 marta, ma'lum soatlarda, 4 soatdan kam bo'lmagan oraliqda ovqatlanish;
- ovqatni sekin va yaxshilab chaynash;
- kechqurun choy, kofe ichmaslik;
- qandni asal, mevalar va sabzavotlar bilan almashtirish;
- oq nonni imkoni boricha kam tanovul qilish;



- tuz ishlatmaslikka harakat qilish;
- suvni kichik hajmlarga bo‘lib, kuniga 2 litrgacha ichish. Ovqatlanayotganda suv ichmaslik (suv oshqozon shirasi konsentratsiyasini pasaytiradi);
- yangi tayyorlangan ovqatni, iliq xolda tanovul qilish;
- ovqatlanayotganda gaplashmaslik, o‘qimaslik va televizor ko‘rmaslik;
- faqat qorin ochgandagina ovqatlanish.

Ovqatlanish haqida gap ketganda, salomatlikni saqlash uchun g‘oyat muhim bo‘lgan ikki asosiy qonunni yodda tutish darkor.

Birinchi qonun – qabul qilinayotgan va sarflanayotgan energiya

muvozanati. Agar organizm sarflayotganidan ko‘proq energiya qabul qilsa, ya‘ni odamning me‘yorda rivojlanishi, mehnat qilishi va o‘zini yaxshi his qilishi uchun zarur bo‘lganidan ko‘p ovqatlansa, u semira boshlaydi. Sababi esa bitta – ortiqcha ovqatlanish. Natijada ateroskleroz, yurak ishemik kasalligi, gipertoniya, qandli diabet va qator xastaliklarga olib keladi.

Ikkinchi qonun – ovqat mahsulotlari kimyoviy tarkibining organizm fiziologik ehtiyojlarini qoplashga mos kelishi. Ovqat xilma-xil bo‘lishi va organizmning oqsil, yog‘, uglevodlar, mineral va oziq moddalariga bo‘lgan ehtiyojini qondirishi kerak. Bu moddalarning ko‘pini almashtirib bo‘lmaydi, chunki ular organizmda hosil bo‘lmaydi va faqat oziq-ovqat bilan qabul qilinadi. Ularning hatto birortasining bo‘lmasligi, masalan, C vitaminini, kasallikka, va hatto o‘limga olib keladi. B guruh vitaminlarini biz asosan jaydari undan tayyorlangan non iste‘moli orqali qabul qilamiz, A vitamini va boshqa yog‘da eruvchi vitaminlarning manbayi bo‘lib, sut mahsulotlari, baliq moyi va jigar hisoblanadi.

Har birimiz ham ongli iste‘mol qilish madaniyatini o‘rganishimiz kerakligini, ortiqcha kaloriya beradigan yoki disbalansga olib keladigan shirin mahsulotning yana bitta bo‘lagini olish ishtiyoqidan o‘zini tiyish lozimligini

bilavermaydi. Ratsional ovqatlanish qonunlaridan chetlanish sog'liqning buzilishiga olib keladi. Inson organizmi faqat jismoniy faollik (ishlash, sport bilan shug'ullanish va b.) vaqtidagina emas, balki nisbiy tinch holatida ham (uyquga ketganda, yotib dam olishda) fiziologik funksiyalarini yangi energiya bilan ta'minlaydi – tananing doimiy haroratini saqlab turishda ham energiya sarf qiladi. Qayd qilinishiga ko'ra, normal vaznli o'rta bo'y, sog'lom odamda vazni massasining har bir kilogrami uchun soatiga 7 kilokaloriya sarflanadi.

Har qanday tabiiy rusmli ovqatlanishning birinchi qoidasi shunday bo'lishi zarur:

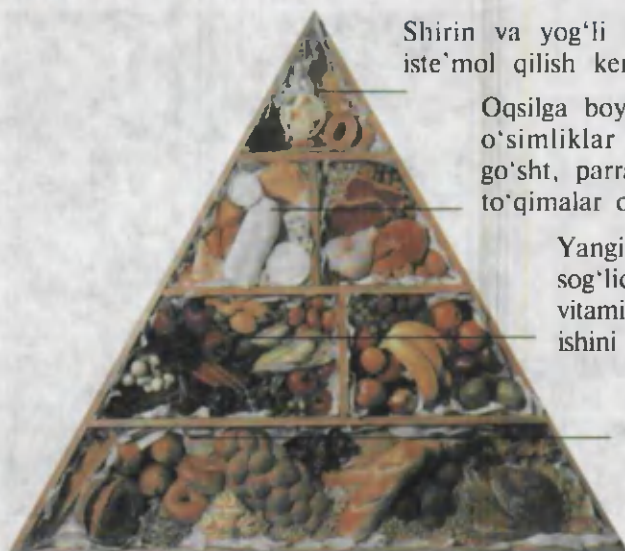
- faqat qorin ochganda ovqatlanish;
- og'riq paytida, bedarmonlikda, et uvishishi va tana harorati baland bo'lganda ovqat qabul qilmaslik;

- uyquga yotishdan oldin, shuningdek, jiddiy aqliy yoki jismoniy mehnatdan oldin va keyin ovqatlanmaslik.

Ovqat hazm bo'lishi uchun bo'sh vaqtning bo'lishi juda muhim. Ovqatlanishdan so'ng jismoniy mashqlar ovqat hazm bo'lishiga yordam beradi, degan tasavvur qo'pol xatodir.

Ovqat oqsil, yog', uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalarga boy bo'lgan turli mahsulotlardan tashkil topishi lozim. Faqat shundagina ovqat mahsulotlarining va almashtirib bo'lmaydigan ovqatlanish omillarining





Shirin va yog'li ovqatlarni faqat kam miqdorda iste'mol qilish kerak.

Oqsilga boy ovqat mahsulotlari — dukkakli o'simliklar (loviya, no'xat va b.), baliq, go'sht, parranda go'shti va pishloq. Oqsillar to'qimalar o'sishi va tiklanishi uchun zarur.

Yangi uzilgan meva va sabzavotlarda sog'liqni mustahkamlash uchun zarur vitaminlar ham mineral moddalar va ichak ishini stimullovchi dag'al tolalar ko'p.

Kraxmal singari uglevodlarga boy mahsulotlar — bu guruch, non, kartoshka va makaronlar. Bu ovqatlardan energiya kun davomida sekin ajraladi.

Ovqatlanish piramidasi

muvozanatda bo'lishi nafaqat yuqori darajada hazm bo'lishi va so'rilishini ta'minlabgina qolmay, ularni to'qima va hujayralarga yetkazilishi va hujayra darajasida o'zlashtirilishiga erishish mumkin.

Ratsional ovqatlanish organizmning to'g'ri o'sishi va shakllanishi, sog'liqni saqlash, yuqori darajadagi mehnat qilish layoqati va umrning uzayishini ta'minlaydi.

Surunkali xastalikli kishilar parhezga rioya qilishlari kerak.

Suratda keltirilgan ovqatlanish piramidasi muvozanatlangan ratsion haqida umumiy tasavvur hosil qiladi. Uning asosini uglevodlarga boy kraxmal saqlovchi oziqa, shuningdek, oqsil va yog'lar (o'simlik moylari afzalligi hisobiga), yetarli miqdordagi vitaminlar, mineral moddalar va ko'p miqdordagi dag'al oziqa tolalari tashkil qilishi lozim. Ovqatlanish piramidasi turli oziq mahsulotlari orasidagi optimal nisbatni ko'rsatadi. Piramidaning asosini kraxmalli oziq-ovqat — guruch va non, ularning ustida — vitamin, mineral moddalar va tolalarga boy sabzavot va mevalar turadi. Keyingi qavatdan oqsil va yog'lardan iborat, masalan, go'sht va sut mahsulotlari o'rin olgan. Ular kamroq miqdorda talab qilinadi. Piramida cho'qqisiga istisno qilinishi yoki juda ham kam tanovul qilinadigan mahsulotlar (pirojnoye, konfetlar va b.) chiqarilgan.

Mehnat qilish va dam olishning ratsional tartibi — sog'lom turmush tarzining zarur tarkibiy qismidir. To'g'ri va qat'iy rioya qilinadigan tartibda organizmning faoliyati uchun aniq va lozim ritm hosil bo'ladi, buning natijasida ishlash va hordiq chiqarish uchun qulay sharoit tug'iladi va bu, o'z o'rnida, salomatlikni mustahkamlash, mehnat qilish qobiliyatini yaxshilash va mehnat samaradorligini oshirish uchun xizmat qiladi.

Zararli odatlarni bartaraf qilish

Sog'lom turmush tarzining navbatdagi tarkibiy qismi — zararli (chekish, spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar) odatlarni tag-tomiri bilan sug'urib tashlash, yo'qotishdir. Bu sog'liq kushandalari ko'plab kasalliklarning sababi bo'lib, umrni qisqartiradi, mehnat qobiliyatini susaytiradi, o'sib kelayotgan avlodga va tug'ilajak bolalar sog'lig'iga halokatli ta'sir ko'rsatadi.

Ko'p odamlar o'zlarini sog'lomlashtirishni hozirgi inson uchun eng xavfli hisoblangan odat **chekishni tashlashdan** boshlaydilar. Vrachlar bevosita chekish bilan eng og'ir yurak-qon tomir, o'pka kasalliklari bog'liq deb bejiz hisoblamaydilar. Chekish faqatgina salomatlik kushandasi bo'lmay, to'la ma'noda inson kuchini olib qo'yadi, qirqadi. Mutaxassislar aniqlashiga ko'ra, faqatgina bir dona sigaret chekilganidan 5—9 daqiqadan so'ng mushak kuchi 15% ga pasayadi, buni sport bilan shug'ullanuvchilar yaxshi biladilar va odatda tamaki chekmaydilar. Chekish aqliy faoliyatni ham hech bir kuchaytirmaydi. Aksincha, tajribalar ko'rsatishicha, faqat chekishning o'zi testlarni bajarish aniqligi, o'quv materialini qabul qilishni pasaytiradi.

Chekuvchi tamaki tutunidagi hamma zararli moddalardan nafas olmaydi, — yarmi uning yon-atrofidagilarga ta'sir qiladi. Shu bois, chekuvchilar oilasidagi bolalar nafas yo'llari kasalliklariga boshqa chekmaydigan oiladagilarga nisbatan tez-tez chalinib turishi tasodif emas. Chekish og'iz bo'shlig'i, halqum, bronx va o'pka xavfli o'smalarining eng ko'p sababi bo'lib hisoblanadi. Doimo va uzoq chekish erta qarishga olib keladi. To'qimalarning kislorod bilan





oziqlanishining buzilishi, mayda tomirlar spazmi (qisqarishi) chekuvchining tashqi ko'inishini o'ziga xos ravishda o'zgartiradi (ko'z oqlari, teri sarg'img'ir bo'lib qoladi, erta keksayadi), nafas yo'llari shilliq qavatining o'zgarishi esa uning ovozig'a ta'sir qiladi (jarangdorligi yo'qoladi, tembri pasayadi, bo'g'ilib qoladi).

Nikotinning ta'siri, ayniqsa, umrning muayyan davrlari — yoshlik,

keksalik davrida xavf tug'diradi, bunda hatto kuchsiz qo'zg'atuvchi ta'siri ham asab boshqaruvini buzadi. Nikotin, ayniqsa homilador ayollar uchun zararlidir, chunki u go'daklarning nimjon, ozg'in tug'ilishiga olib keladi, shuningdek, emizuvchi ayollarga ta'siri tufayli, bir yoshgacha bo'lgan bolalar o'rtasida kasallanish va o'limni ko'paytiradi.

Navbatdagi qiyin masala — **alkogolizm—ichkilikbozlikni bartaraf qilish.** Alkogolizm inson organizmining barcha a'zo va tizimlariga yemiruvchi ta'sir ko'rsatishi isbotlanib bo'lingan. Muntazam spirtli ichimliklarni iste'mol qilish natijasida uni ichmasa turolmaslikning og'ir belgilari majmuasi yuzaga keladi:

⇒ iste'mol qilinayotgan alkogolli ichimlik miqdori ustidan nazoratning va me'yor hissini yo'qolishi;

⇒ markaziy va periferik asab tizimi faoliyatining buzilishi (psixozlar, nevrillar va b.) va ichki a'zolar faoliyatining ishdan chiqishi.

Hatto onda-sonda alkogolning ichilishidagi ruhiyatdagi o'zgarishlar (hayajonlanish, o'zini qo'lda ushlab turolmaslik, tushkunlikka tushish va b.) mast holda o'z-o'ziga suiqasd holatlarining ortishiga olib keladi.

Alkogolizm, ayniqsa, jigarga zararli ta'sir ko'rsatadi: uzoq va muntazam suiste'mol qilinganda alkogolga bog'liq jigar sirrozi (burishib qolishi) yuzaga keladi. Alkogolizm — oshqozonosti bezi kasalliklarining eng ko'p uchraydigan sabablaridan biri (pankreatit, qandli diabet). Ichuvchi kishining sog'lig'i o'zgarishi qatorida, spirtli ichimliklarni suiste'mol qilinishi ijtimoiy noxush oqibatlariga ham sabab bo'ladi, bunda zarar bemorning nafaqat atrofidagi yaqinlariga emas, balki butun bir jamiyatga ham tegadi. Alkogolizm, har

qanday boshqa xastaliklardan farqli ravishda, butun bir kompleks ijtimoiy oqibatlarga olib keladiki, bu sog'liqni saqlash tizimi doirasidan chetga chiqib, u yoki bu darajada hozirgi davrdagi jamiyat hayotiga tegishli bo'ladi. Alkogolizmning oqibatlariga ichuvchi shaxs salomatlik ko'rsatkichlari va bu bilan bog'liq holda aholi salomatligining umumiy ko'rsatkichlarining yomonlashuvini ham ko'rsatish mumkin. Alkogolizm va u bilan bog'liq kasalliklar oqibatida yuz beradigan o'limlar bo'yicha faqat yurak-qon tomir kasalliklari va saraton (rak)dan keyin turadi.

Gigiyena

Sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi – shaxsiy gigiyenadir. Unga ratsional kun tartibi, tanani parvarish qilish, kiyim va oyoq kiyimi gigiyenasi kiradi. Kun tartibi alohida ahamiyat kasb etadi. To'g'ri va qat'iy kun tartibiga rioya qilinganda organizmning aniq faoliyat ko'rsatish maromi (ritm) hosil bo'ladi. Bu esa, o'z navbatida, ishlash va tiklanish uchun eng qulay sharoit yaratadi.

Turli turmush, mehnat va oilaviy hayot sharoitlari, odamlarning o'ziga xos tafovutlari hamma uchun birday, umumiy kun tartibini tavsiya qilishga imkon bermaydi. Ammo uning asosiy qoidalari hamma tomonidan rioya qilinishi kerak, bular: turli holdagi foliyat qat'iy bir vaqtda bajarilishi lozim, ishlash va dam olishning to'g'ri navbatlanishi, o'z vaqtida ovqatlanish. Uyquga alohida e'tibor qaratish lozim – dam olishning asosiy va hech narsa o'rnini bosa olmaydigan turi. Muntazam to'yib uxlamaslik asab tizimini tamo-man ishdan chiqishi, organizmning himoya kuchlarining susayishi, mehnat qilish qobiliyatining pasayishi, o'zini yomon his qilishni keltirib chiqarish bilan xavfli.

Kasalliklarni o'rganish natijalari ak-sariyat kasalliklarning sababi kun tartibining turlicha buzilishlari bilan bog'liq degan xulosaga olib keldi. Turli tarzda pala-partish ovqatlanish muqarrar ravishda oshqozon-ichak kasalliklariga, har



xil vaqtda uyquga ketish uyqusizlikka va asab tizimining tamoman ishdan chiqishga, mehnat qilish va dam olishni to'g'ri taqsimlanishini buzilishiga olib keladi, mehnat qilish qobiliyatini pasaytiradi.

Kun tartibi faqat sog'lomlashtirish uchungina emas, balki tarbiyaviy ahamiyatga ham ega. Unga qat'iy amal qilish intizomlilik, saranjom-sarishtalik, uyushqoqlik, maqsadlarga intiluvchanlik xususiyatlariga o'rgatadi. Kun tartibiga rioya qilish kishiga o'z vaqtining har bir soati, har bir minutidan unumli foydalanishga yordam beradi va bu hayotini qiziqarli va mazmunli o'tkazish imkonini kengaytiradi. Har bir inson o'z hayotining muayyan sharoitlarini hisobga olgani holda kun tartibini tuzishi kerak.

Quyidagi umumiy kun tartibiga rioya qilish kerak:

- har kuni ertalab bir xil vaqtda turish kerak;
- muntazam ertalabki badantarbiya bilan shug'ullanish;
- muayyan o'rnatilgan vaqtda ovqatlanish;
- aqliy mehnatni jismoniy mashqlar bilan almashtirib turish;
- shaxsiy gigiyenaga rioya qilish;
- badanning tozaligiga, kiyim, oyoq kiyim tozaligiga rioya qilish;
- yaxshi shamollatilgan xonada ishlash va uxlash;
- uyquga bir xil vaqtda yotish.

Organizmni chiniqtirish

Chiniqtirish — ko'p kasalliklarning oldini olishdagi muhim tadbirlardan biri.

Bizning davrimizda ko'pchilik odamlar o'zlarini va farzandlarini chiniqtirish uchun hech narsa qilmaydilar. Buning ustiga, ko'p ota-onalar bolalari shamollab qolishidan qo'rqib, tug'ilganlaridan keyin dastlabki bir oydan boshlab nafaol himoyalashga o'tadilar: o'rab-chirmaydilar, derazalar darchasini yopib qo'yadilar va h.k. Farzandlari to'g'risidagi bunday „g'amxo'rlik“ muhitning o'zgaruvchan haroratiga moslashish uchun yaxshi sharoit tug'dirmaydi. Aksincha, ularning sog'lig'ini zaiflashtirib, shamollash kasalliklarini yuzaga kelishiga olib keladi. Shuning uchun samarali chiniqtirish muammosini hal qilish yo'llarini topish muhim masalalardan biri bo'lib qolmoqda. Axir kichik yoshdan boshlab chiniqtirishning foydali ekanligi ulkan hayotiy kuzatishlarda isbotlangan va yirik ilmiy tadqiqotlarga suyanadi.

Organizmni chiniqtirishning keng tarqalgan turli usullari ma'lum — havo vannalaridan tortib, to sovuq suvga chayinishlargacha. Bu usullarning foydaliligi shubhasiz. Qadimdan ma'lumki, yalangoyoq yurish — ajoyib chiniqtiruvchi usuldir. Qishda cho'milish — chiniqtirishning eng yuqori bosqichi. Odam bu bosqichga yetish uchun chiniqtirishning barcha bosqichlaridan o'tgan bo'lishi kerak.



Chiniqtirishning samaradorligi maxsus haroratli ta'sirlar va muolajalarni qo'llashda ortadi. Ularni to'g'ri qo'llashning asosiy qoidalarini hamma bilishi kerak: sistemali va asta-sekinlik bilan, o'ziga xos xususiyatlarni, sog'lig'i holati va muolajaga javoban ruhiy kechinmalarini hisobga olish.

Yana bir ta'sirchan chiniqtirish usuli jismoniy mashqlardan oldin va keyin kontrast dush qabul qilish. Kontrast dushlar teri va teriosti kletchatkasini fizik termoregulatsiyasini takomillashtirish orqali asab-tomir apparatini chiniqtiradi, markaziy asab mexanizmlariga stimullovchi ta'sir ko'rsatadi. Hayotiy kuzatuv va tekshirishlar kontrast dushning kattalar va bolalar uchun chiniqtirish va sog'lomlashtirishdagi yuqori darajadagi ahamiyatini ko'rsatib turibdi. U asab tizimini stimulatori sifatida charchoqni olib, mehnat qilish qobiliyatini oshiradi.

Chiniqtirish — kuchli sog'lomlashtirish usuli. U ko'p kasalliklarning oldini olish, umrni uzaytirish, mehnatga yuqori layoqatligini saqlash imkonini beradi. Chiniqtirish organizmga baquvvatlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, asab tizimi tonusini oshiradi, qon aylanishini yaxshilaydi, modda almashinuvini me'yorlaydi.

Insonning uyg'unligiga erishish uslubi bitta — jismoniy mashqlarni muntazam bajarish. Bundan tashqari, tajribalarda muntazam jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish nafaqat salomatlikni mustahkamlabgina qolmay, ishlab chiqarish faoliyati samaradorligini ancha oshiradi. Biroq, hayotdagi va ishdagi harakatlanishlarning hammasi ham jismoniy mashqlar bo'lolmaydi. Ular faqat turli a'zo va tizimlarga ta'sir ko'rsatish uchun, jismoniy sifatlarni yaxshilash, tana tuzilishidagi kamchiliklarni bartaraf qilish uchun maxsus tanlangan bo'ladi.

Shaxsiy gigiyena

Vrachlarning shaxsiy gigiyena va turar joy gigiyenasi bo'yicha aksariyat maslahatlari ko'pchilikka tanish. Lekin shunday haqiqatlar borki, ularni to'xtovsiz takrorlash lozim.

Ovqatlanishdan oldin qo'lni yuvish kerak. Gigiyenaning bu eng oddiy talabi hamma tomonidan bajarilarmikan?

O'z paytida bir olim tomonidan qiziqarli va ibratli tajriba o'tkazilgan: toza qilib yuvilgan teriga qo'yilgan mikroblar 10 minut ichida deyarli butunlay halok bo'lgan, kir teridagisining esa — faqat yarmisi. Demak, har qanday jarohatlar, tiralishlar kir terida sodir bo'lsa katta xavf tug'diradi.

Dizenteriya (ichburug') kasalligini iflos qo'llar kasalligi deyilishi bejiz emas. Agar hammamiz ovqatdan oldin, hojatxonaga borgandan so'ng qo'limizni yaxshilab yuvishga odatlanmas ekanmiz, u holda to'g'ridan-to'g'ri aytish mumkinki, yuqumli ichak kasalliklarini bartaraf qilishning iloji bo'lmaydi.

Yoki aksincha, emlashlar poliomiyeletni, difteriyani va hatto chechakni bartaraf qilishda qanday rol o'ynasa, qo'lni sovunlab yuvish yuqumli ichak infeksiyalarini bartaraf qilishda shunday rol o'ynaydi!

Sizlarda kasallik xavfi oldida qo'rquv paydo bo'lishi emas, toza qo'llarga estetik ehtiyoj paydo bo'lishi muhim. Eslab ko'ring-chi, kun davomida qo'lingiz bilan nimalarni ushlamadingiz: zina suyanchig'ini ushladingiz, kuchukni siladingiz, botinka kiydingiz va h.k. Qo'llar — tananing eng iflos qismi!

Mikroblarning streptokokk va stafilokokk kabi turlari terida tiralishlar, kesilishlar paydo bo'lmaguncha xavf tug'dirmaydi. Agar teri qoplami butunligi



buzilsa, jarohatlansa, u holda yiringlashi ham mumkin. Axir, juda ko'p bolalarda doimo yuziga tegish, ko'zini ishqalash kabi yaramas, xunuk odat bor. Mana, yuzda yiringli yarachalar paydo bo'lishining oddiy sababi. Biroq qo'lni og'izga ham tekkizadilar, ularda esa ichburug' yoki boshqa xavfli ichak kasalliklari mikrobi bo'lishi mumkin. To'g'ridan

to'g'ri va keskin aytish kerakki: ich-burug' madaniyatsizlik kasalidir. Qo'lni yuvish odatini „aholining madaniyati belgisi“ deb bejiz aytmaydilar. Qo'lni ifloslangandan keyin, ovqatdan oldin, hojatga borgandan so'ng yuvish odati har kimning jismi va qonigacha singib ketishi kerak. Qo'llar tananing boshqa qismlari singari toza tutilishini talab qiladi. Bu to'g'rida, ayniqsa, o'spirinlar unutmashligi kerak, chunki ularda ter va yog' bezlari faol ishlaydi.

„Yuz terisi — bizning tashvishimiz“. Haqiqatan ham, ko'plab o'smir o'g'il va qizlarga yuz terisi qancha ko'ngilsizliklarni keltirmaydi. Ko'zguga boqsa — husnbuzar va qandaydir yarachalar, qizil g'udda, yiringli toshmalar va yana kichik chuqurchalar...

Nima uchun shunday bo'ladi? O'smirlik va yoshlik davrida bolalikdagidan ko'ra bezlar, birinchi navbatda, jinsiy bezlar ajratadigan gormonlar, juda faollashib ketadi. Xoh qiz, xoh o'g'il bola o'z yuzlarida ko'radigan narsalar bezlar faoliyati va sekretsiyasini oshganligining aks etishidan o'zga narsa emas.

Husnbuzar — yog' bezi chiqish yo'lining o'ziga xos (probkasi) tiqini. Boshchasining qora rangi yog'ning havodagi kislorod bilan kimyoviy reaksiyaga kirishishidan hosil bo'ladi. Oqish yoki sarg'ish g'uddachalar teridagi kislorod bilan qo'shilmagan yog'ning yig'ilishidan paydo bo'ladi. Kichkina yarachalar g'uddachalarni siqib tashlaganda, yoki qirib tashlash natijasida hosil bo'ladi. Unga mikroba tushsa, kichik yiringlanishlar yuzaga keladi.

Qo'lingni yuzingdan tort! Siz qo'lingizni yuzingizga faqatgina yuvinayotganda tekkizishingiz mumkin. Afsuski, ko'pgina o'smirlarning yomon odati — dars paytida, uy vazifalarini bajarayotganda doimo yuzlarini ishqalaydilar, yonog'ini qo'llariga tirab o'tiradilar. Qo'llari esa iflos-ku!

Yiringlanish tarqalishiga hammadan ham g'uddachalarni siqish sabab bo'ladi. Bittasini siqib, ifloslangan barmoqlar go'yo uning yoniga beshta yangisini „ekadilar“. Siqilgan husnbuzarlar o'rniga esa infeksiya yoyila boshlaydi. Shuni bilib qo'yingki, husnbuzarlarni siqish yanada jiddiyroq asoratlarga olib kelishi mumkin. Yuzning qon tomirlari esa bosh miyaga juda yaqin joylashgan.





Tirnoqlar – alohida shug‘ullanish predmeti.

Tirnoq ostidagi bo‘shliq – eng ko‘p kir, chang, gijjalarning tuxumi yig‘iladigan joy. Olimlarning ma‘lumotiga ko‘ra, qo‘lda bo‘ladigan mikroblarning 95% i tirnoq ostida joylashadi. Tirnoq ostidagi kirning 1 gramida 380 millionga yaqin mikroblar bo‘lar ekan. Ularning bu yerdagi hayoti erkin, biror narsadan siqilmaydigan – issiq, qorong‘u, nam, ovqat istaganingcha, gapning qisqasi yashash va ko‘payishlari uchun nima lozim bo‘lsa, hammasi bor. Tirnoqlar qancha uzun va kir bo‘lsa, ular ostida kasallik qo‘zg‘atuvchi mikroblar

shuncha ko‘p bo‘ladi. Demak, tirnoqlarni tartibga solish, ularni qisqaroq qilish kerak. Lekin tishlash mutlaqo yaramaydi! Bu bolalikda paydo bo‘ladigan, katta bo‘lganda kishini qiyinchilik bilan „qo‘yib yuboradigan“ jirkanch odatlardan biri.

Tirnoqlarni shunday olish kerakki, bunda qo‘ldagi tirnoqlarning bo‘sh tarafi yumaloq, oyoqlarda esa to‘g‘ri bo‘lishi lozim.

Tirnoqni vaqt-vaqti bilan muntazam olib turish muhim, chunki tirnoqlar ancha tez o‘sadi – bir kunda 0,1–0,2 millimetr o‘sadi.

Tirnoqlar yuqumli kasalliklar bilan zararlanishi mumkin, ayniqsa, *zamburug‘li trixofitiya* deb ataladigan kasalliklar bilan. Agar tirnoqlar sinuvchan bo‘lib qolganini, uning rangi o‘zgarganini sezsangiz, yoki tirnoqlar ushoqlanib keta boshlasa, changal shaklini olsa, albatta, vrachga murojaat qiling.

Yarqiroq lak bo‘yoq bilan qoplangan kir hoshiyali tirnoqlar uchun, ayniqsa, xunuk ko‘rinadi. Qizlar, buni e‘tiborga oling! Tartibli qilib olingan, tirnoqosti toza bo‘lgan, pokiza qo‘llarga nima yetsin.

Sochlar – terining o‘ziga xos ingichka va nozik muguz hosilasi – shoxsimon tangachalar bilan qoplangan bo‘ladi, bir biriga zich yopishib turadi va o‘zagini himoya qiladi. Har bir soch tolasining yo‘g‘onligi o‘rtacha 50–100 mikrometr oralig‘ida bo‘ladi.

Sochning yashash muddati qisqa – 2 yildan to 4 yilgacha. Ammo sochlarga qancha balolar yopishmaydi. Ularning ichida eng ko‘p uchraydigani – jarohatlanish. Masalan, sochning uchidan ildiziga qarab mayda-mayda harakatlar bilan hurpaytirib, titib tarash natijasida jiddiy mexanik jarohatlanish



(travma)ni olsak. Bunda sekin-asta shoxsimon muguz tangachalari ko'chib, ochilib qoladi. Soch qoplaminig me'yoriy fiziologik holati buzilib, soch tolasi ingichkalashadi va qurib qoladi, to'kiladi.

Sochlarni qanday parvarishlash haqida ko'p kitoblardan, broshuralardan, jurnallardan va boshqa davriy adabiyotlardan o'qish mumkin. Bizlar faqatgina umumiy gigiyenik maslahatlarni berishni xohlar edik, va bu, ayniqsa, qizlarga qaratilgan:

- sovun, yuvuvchi vositalar va hokazolarni soch turiga qarab tanlash kerak;
- agar qiz bola sog'lig'i to'g'risida qayg'urmasa, yaxshi ovqatlanmasa, badantariya bilan shug'ullanmasa, chiniqmasa va yetarlicha uxlamasa sochlarni parvarishlashning o'zi, ko'pincha, natija bermaydi;
- uzoq vaqt quyosh nurida boshyalang yurish sochlar uchun asoratsiz o'tmaydi;
- sochlarning birdan to'kilishi, ularning haddan ziyod qurub qo'lishi umumiy kasallik alomati bo'lishi mumkin. Bunda shifokor maslahati lozim;
- hech qachon eski gigiyenik qoidani — har kimning tarog'i alohida, o'ziniki bo'lishi kerakligini unutmaslik kerak.

Yana sochlarga tegishli ikkita savol haqida. Ba'zida yoshlar sochlarda ko'p „elektrlanish“ bo'lsa, nima qilish kerak deb so'raydilar. Mutaxassislar maslahatiga asosan „elektrlanishni“ kamaytirish uchun boshni yuvib bo'lgandan keyin, chayish uchun maxsus vositalar qo'llash kerak.

Bolalarni „Nima uchun hali yosh bo'lishiga qaramay ba'zida odamlarning sochi oqaradi?“ degan savol qiziqtiradi. Sochning erta oqarishi nisbatan kam uchraydi va ichki bezlar faoliyatining qattiq charchashi, asabiy zo'riqishi va, umuman, asab kasalliklari, shuningdek, kamqonlik va b. bilan bog'liq bo'ladi. Irsiyat ham sochning erta oqarishida rol o'ynaydi va bir necha avlodda kuzatiladi. Oq sochlar bo'yovchi modda — *pigmentni* yo'qotadi. Sochlarning dastlabki rangini tiklash qiyin. Yoshlarning oqargan sochlarini bo'yash istagi tushunarli holat, ammo ilk bor bo'yashdan oldin, qanday tiklantiruvchi bo'yoq tanlash uchun vrach—dermatolog yoki kosmetolog bilan maslahatlashing.

Soqol olish. O'ninchi sinfga kelib, ko'pgina bolalar soqol ola boshlaydilar. Agar soqol qirish vaqtida qichishish yoki boshqa ta'sirlanish, qizil dog'lar paydo bo'lsa, yuvinishdan keyin 10–15 minutdan so'ng soqol olishni tavsiya qilamiz. Bunda avval yuzga upa, maxsus losyon yoki krem surtish kerak.

Kipriklar. Endi kipriklar haqida gaplashamiz. Kipriklar uzoq muddat bo'yalsa, ular mo'rt, sinuvchan bo'lib qoladi, ularning yashash muddati qisqaradi. Kiprik tuklari 3—5 oyda 1 marta almashinadi, taqqoslash uchun sochni olsak, boshdagi sochlar uchun 2—4 yil kerak bo'ladi.

Yuz kipriklarsiz kamroq jozibali bo'lib qolgan bo'lardi, ko'zlar esa chang, kirlardan yaxshi himoyalovchi baryer (to'siq)dan mahrum bo'lardi. Hamma kiprigini bo'yovchi qizlarga kipriklarga pista moyini surtish va uxlashdan oldin albatta tushbo'yoqni olish tavsiya qilinadi.

Qoshlar ham himoya vazifasini bajaradi: qaysidir darajada ko'zga chang tushishining oldini oladi, ter tomchilarini ushlab qoladi, shu sabab qoshlarini teruvchi, yoki hatto qiruvchi, keyin esa boshqatdan ularni „chizib“ qo'yuvchi qizlarni yoqlamaymiz.

Tishlar. Tish og'rig'i va yemirilishining oldini olishda eng muhimi — o'z vaqtida davolashdir. Ishonamizki, vrachga o'z vaqtida murojaat qilishning qanchalik ahamiyatligi ravshandir (mayli, tishlar og'rimasa-da), chunki kichikkina plombani qo'yish og'riqsiz bo'ladi yoki tishning keyinchalik parchalanishining oldi olinadi.

Umuman, kariyesni — tish chirishining oldini olsa bo'ladimi? Bu savolga javob uchun, boshqa bir savolga javob berish kerak, ya'ni uni keltirib chiqaruvchi sabablari qanday?

Kariyes kelib chiqishi to'g'risidagi zamonaviy gipotezalarni tahlil qilib o'tirmaymiz. Ular talaygina. Ko'pchilik olimlar kariyesni keltirib chiqaruvchi sabab to'g'ri (uglevodlarni haddan ziyod ko'p iste'mol qilish, mineral tuzlarning yetishmasligi) ovqatlanmaslikdan deb qarashga moyillar. Kariyesning oldini olish nuqtayi nazaridan, 100 gramm konfet yegandan ko'ra, yarim litr sut ichilgani ancha foydaliroqdir. Shunday qilib, eski haqiqat — agar bola ko'p shirinlik, konfet yesa, u holda uning tishlari yomon bo'ladi, deyilgani to'g'ri bo'lib qolmoqda. Bizning ovqat ratsionimiz tarkibida yum-



shoq ovqatlarning ko'pligi ham ahamiyatga ega. Yana bitta muhim shart: og'iz bo'shlig'ini toza tutish; har gal ovqatdan so'ng og'izni chayqash zarur. Agar ovqat bo'lakchalari, qoldiqlari tishlar orasida tiqilib qolsa, eng oddiy tish tozalagich bilan ularni chiqarib tashlash kerak.

Kariyesdan (tishning bevosita parchalanishidan) oldin yumshoq karash hosil bo'ladi. Olimlarning isbotiga ko'ra, bir milligramm karashda 800 millionga yaqin tirik mikroblar bo'lib, ular tishni va milklarni parchalaydi. Demak, bu karashni hammaga tanish tish cho'tkasi yordamida tozalash mumkin.

Tish cho'tkasi xususida stomatologlar shunday tavsiyalar beradilar. Birinchidan, cho'tkaning boshchasi — butun qilli qismi 2 sm dan uzun bo'lmasligi kerak. Bosh qismi qancha kalta bo'lsa, og'iz bo'shlig'ining eng „yashirin“ burchaklariga kirish shuncha oson. Ikkinchidan, cho'tkaning qili dag'al va u qadar zich bo'lmasligi lozim (bunda ovqat qoldiqlari va karash yaxshiroq tozalanadi). Sintetik qilli cho'tkani 1–1× oydan ortiq ishlatish tavsiya qilinmaydi. Uchinchidan, tish cho'tkasini qayrilgan dastaligini tanlang. Bu ham tish orasidagi juda kichik yoriqlarga va barcha tishlar yuzasiga yetib borishga yordam beradi.

Endi tishni qanday tozalash kerakligi haqida. Yashirib nima qilamiz, ba'zi o'smirlar oldingi tishlarining ustidan cho'tkani uch martagina yurgizadilar-da, shu bilan tishlar yuvilgan bo'ladi-qoladi. Bu kam. Tishlar orasida tiqilib qolgan ovqat qoldiqlarini chiqarish, yumshoq karashni ko'chirish uchun mutaxassislar tishlarni avval vertikal, ya'ni yuqoridan pastga, va aksincha, pastdan yuqoriga qarab tozalashni boshlashni tavsiya etadilar. Keyin esa gorizontal va aylana bo'ylab harakat qilish kerak. Yuvishni oldingi tishlardan emas, yon tishlardan boshlash va bunda ularning ichki yuzalarini esdan chiqarmaslik kerak. Har bir joyda, har bir harakatni 10 marta takrorlash kerak. Ko'rib turganingizdek, bunday oddiy muolaja bo'l-mish tishni tozalash sabrni, vaqtni va muayyan ko'nikmalarni talab qiladi. Lekin ular foydasi bilan qaytadi: sog'lom tishlar og'izni ko'rkam qilib turadi, tabassumni go'zal qiladi, faqatgina oshqozon-ichak kasalliklarinigina emas, balki quloq, burun, tomoq kasalliklarining ham oldini oladi. Og'riq tishlar — organizmdagi doimiy infeksiya manbalaridir.

Stomatologlarning boshqa maslahatlari haqida gapirish ortiqchalik qil-maydi. Tishlarni kuniga 2 marta — ertalab nonushtadan oldin va kechqurun— kechqurungi ovqatdan so'ng yuvish kerak. 2 ta tish cho'tkasi bo'lishi foydali. Gap shundaki, cho'tkadagi mikroorganizmlar namlik muhitida tirik qoladilar. Shuning uchun tish cho'tkasi yaxshilab qurishi uchun vaqt kerak. Agar ovqat parchalari doimo tish orasiga tiqilib qolaversa, yoningizda tishkovlagich bo'lgani ma'qul.

Juda ko'p o'smirlar pepsi-kola, fanta, limonad, nordon obakidandonlarni yaxshi ko'radilar. Ma'lum bo'lishicha, bunda og'iz bo'shlig'ida hosil bo'ladigan nordon muhit tish emalini erishga olib kelishi mumkin. Stomatologlar og'iz muhitini neytrallash uchun nordon narsadan keyin bir bo'lak qattiq pishloqni yeyishni tavsiya qiladilar.

Tishlarni qattiq ovqatlar: sabzi, olma, turplarni chaynash yaxshi mustahkamlaydi. Lekin tishlarni mexanik jarohatlanishdan ehtiyot qilish kerak. Masalan, haroratni keskin o'zgartirish (muzqaymoqdan keyin qaynoq choy) zararlidir. Bolalar tishlari bilan yong'oq chaqishni, o'ylab o'tirmasdan mixlarni ombir bilan emas, tishlari bilan sug'urib olishni yaxshi ko'radilar. Eski kitoblarda etikdo'zlarning qiyshiq tishlarini ko'rish mumkin, bu ulardagi mixni tishlari bilan ushlab turish odatidan, tikuvchilarda esa ipni tishlari bilan uzib olishlari tufayli sodir bo'ladi.

JSST ekspertlari guruhi shunday bayonot qiladi: „Agar har birimiz samarali vositalarni qo'llaydigan bo'lsak, unda 1—2 avloddan so'ng kariyes tishlarning nobud bo'lishining asosiy sababi sifatida bartaraf qilingan bo'lar edi“.

Kiyim va oyoq kiyimi

Kiyim qanday bo'lishi kerak? Vrach-gigiyenist nuqtayi nazaridan, kiyim quyidagi talablarga javob berishi kerak: qulay bo'lib, harakatlarni cheklashi kerak emas, ob-havoga, bajarayotgan ishga mos bo'lishi, chiniqtirishga yordam berishi, havoni yaxshi o'tkazadigan, yengil yuviladigan, zararsiz, qiyin ho'l bo'ladigan... sakkizta talab aytib o'tildi, ammo bu hali hammasi emas.

Yuqori sinf o'quvchilari ba'zida hatto palto kiymaydilar. O'rtoqlari bilan ovora bo'lib, qorbo'ron o'ynagunlaricha bu hali hech narsa emas, ammo avtobus bekatida sovuqda turib qoladi va... kasal bo'lib qoladi. Boshqa bir zid holat. Qiz bola o'zining ajoyib serjun bo'yinbog'i bilan qalin qilib, bo'ynini o'rab oladi. Ko'chada bu paytda esa plusli harorat. Bo'ynida issiq kompress hosil qilishga nima hojat? Bu ham shamollashga olib keladigan yo'l, axir.

Shuni qayd qilish keraki, ichki kiyimni qat'iy ob-havoga qarab kiyish lozim. Bunda, ko'pincha, xatolikka yo'l qo'yiladi. Sovuq shamol esib turibdi, qiz bola esa sintetik matodan yoki ipakdan tikilgan nafis va yupqa kiyim kiyib oladi. Bu holda jinsiy a'zolar va siydik pufagining kasallanish xavfi tamoman turgan gap.

Ba'zi bir maktablardagi o'quvchilarga o'qishga kelganda issiq kiyimlarini va etiklarini yechish uchun hamma sharoit yaratiladi. Shunisi e'tiborga loyiqlik, bu maktabdagi o'quvchilar boshqa bunday sharoit yaratilmagan maktabdagilarga qaraganda kamroq shamollaydilar.

Kunduzgi kiyimni yotish oldidan tungi kiyimga almashtirish kerak, bunda u keng qilib tikilgan bo'lishi lozim. So'zimizning yakunida shuni qayd qilmoqchimizki, har bir yuqori sinf o'quvchisida ichki, uy, sport kiyimi, kundalik va bayram, maktab kiyimi bo'lgani ma'qul.

„Dastro'molsiz uydan chiqmang!“ Dastro'mol – kiyim-boshimizning kichik bir qismi, ammo, vrachlar nuqtayi nazaridan u katta ahamiyatga ega.

Dastro'mol bo'lib, gul tikilgan, kichkina, faqat bezak uchun mo'ljalangan emas, taxminan 35x35 santimetrli ro'molcha eng maqbul hisoblanadi.

O'zingiz o'ylang, aksa urganda, yo'talganda 40.000 gacha mikroblarga boy mayda so'lak shilliq tomchilari hosil bo'ladi. Bu tomchilar og'izdan juda katta tezlik bilan otilib chiqadi va 3 metr va undan ko'p radiusda tarqaladi. Endi tasavvur qiling, bitta aksa urgan o'quvchi sinfda yoki transportda, tig'izlik soatlarida tumovni qancha odamga yuqtirishi mumkin! Biroq, bitta to'rt buklangan dastro'mol, 94% gacha chiqarilayotgan mikroblarni ushlab qolishi mumkin.

Qancha sochiq kerak bo'ladi? Oilada qo'l uchun sochiq bitta umumiy bo'lishi mumkin, ammo qo'llarni yaxshilab yuvish kerak, sochiqni esa tez-tez almashtirib turish lozim. Har bir oila a'zosiga yuzi, boshini artish, cho'milganda tutadigan sochig'i alohida bo'lishi shart emas. Katta oilalarda kattalar va bolalar uchun sochiq ajratiladi. Ammo har bir o'spirin yigit va qiz shaxsiy jinsiy gigiyena uchun alohida sochiqlariga ega bo'lishlari zarur. Agar oilada kimdir kasal bo'lib qolsa, bemorga individual sochiq ajratish zarur. Ilgarilari oshxonalarda sochiqning umumiy bo'lishi kasallik tarqalishiga sabab bo'lar edi. Hozir jamoat joylarida (oshxona, hojatxonalarda) elektr qurutgichlar, qog'oz salfetaklar va b. keng qo'llaniladigan bo'ldi.

Kalta va uzun paypoqlar haqida. Yoz, kuz, bahorda har kuni kiyish uchun kalta ip paypoqlar qulay. Elastik uzun paypoqlar qulay va chiroyli, ammo issiqroq bo'lganda ular namlikni yomon parlatadi, kam gigroskopik, oyoqni terlatadi. Neylon, kapron, perlondan qilingan paypoqlarning yaxshi taraflari – yengil yuvilishi, elegantligi, oyoqda chiroyli turishi, elastikligi va boshqalardir. Ammo ularning kamchiliklari – butunlay parlanishni yutmaydi,

sovuqdan yaxshi himoya qila olmaydi. Albatta, bayram kechalari, teatrda, mehmonda hatto qishda ham junli kolgotkada emas, nafis sintetik paypoqda borish istagi paydo bo'ladi. Axir vaziyatni qulay hal qilish mumkin: jun paypoqda kelib, keyin paypoqni almashtirib olib, xona yoki zalga chiroyliroq bo'lib kirish mumkin. Afsuski, qizlar gigiyenik tavsiyalarga quloq solmaydilar – sovuqqotish oyoqning keskin qizarishiga, et uvishishiga, siydik va jinsiy a'zolar kasalliklariga olib keladi.

To'g'ri kelmaydigan oyoq kiyimi oyoqning shilinishiga olib keladi. Oyoq teri shilinishining asosiy sabablari – oyoq kiyimining noto'g'ri konstruksiyasi yoki to'g'ri kelmaydigan razmerli oyoq kiyimidir.

Oyoq kiyimining ichki tomonidan ishqalanishi natijasida oyoqda qadoq hosil bo'ladi. Uning paydo bo'lish sabablari shilinish bilan bir. Tor oyoq kiyimi oyoq kaftini haddan ziyod terlatishi mumkin. Yilning sovuq paytida oyoqning terlashi ko'pincha uning sovuqqotishiga yoki hatto sovuq urishiga ham olib kelishi mumkin. Noto'g'ri bichimli oyoq kiyimi yassioyoqlikka olib kelishi mumkin. Bunday oyoq kiyimi mahalliy salbiy ta'sirlardan tashqari, umumiy buzilishga ham olib kelishi mumkin. Masalan, baland poshna qizlarning og'irlik markazini og'ishiga olib kelishi natijasida umurtqa pog'onasining qiyyshayishiga va ichki a'zolarining surilishiga sabab bo'ladi.

Qizlar, ko'pincha, tuflining balandligi oyoq kafti suyagining tabiiy balandligiga (podyom) mos bo'lishi zarurligini esdan chiqaradilar. Agar poshna juda baland bo'lsa, oyoqdagi hamma og'irlik barmoq uchlariga ko'chadi, oyoqning bu qismi juda nozik, og'riydigan qismidir.

Me'yorda oyoq kafti suyagining ko'ndalang va bo'ylama qubbalari elastik reszor vazifasini bajaradi. Shundan qadam tashlash yengil, prujinasimon va chiroyli. Agar kishi baland bo'lmagan poshnali tufla kiya, tana og'irligi oyoq kaftiga tekis tarqaladi. Agar poshna haddan tashqari baland bo'lsa – oyoq kaftining oldingi qismiga og'irlik oshadi. Bog'lam apparatlarining sustligida oyoq kafti suyaklari suriladi, o'rtadagilari pastga tushadi va ko'ndalang gumbaz pasayadi, oyoq tagida qadoqlar hosil bo'ladi va ular ozmuncha



azob bermaydi, vaqt o'tishi bilan yassioyoqlik yuzaga keladi. Nima deysiz? Poshnasiz, tekis taglikli oyoq kiyimi kiyish kerakmi? Yo'q, bu noto'g'ri, chunki tananing asosiy og'irligi tovonga tushadi. Gigiyenachilar va ortopedlar ayollarga ham, erkaklarga ham kundalik uchun baland bo'lmagan (taxminan 3 santimetr) poshnali tufli yoki botinka tanlashni tavsiya etadilar.

Xuddi ustki kiyim singari, oyoq kiyimi ham kundalik va maxsus (ishlab chiqarish uchun) oyoq kiyimlariga bo'linadi. Ishlab chiqarish sharoiti uchun mo'ljallangan oyoq kiyimi tushunchasini kengaytirishni lozim deb bilamiz. Millionlab odamlar kun bo'yi oyoqda bo'ladilar — bular sotuvchilar, sartaoshlar, idish-tovoq yuvuvchilar, to'qimachilar, boshqa kasb vakillari. Ularning ko'pchiligi poshnasiz shippaklar kiyadilar, ko'pincha, ular qo'njlarining orqa tarafi bo'lmaydi ham. Bu qo'pol xato. Bunday oyoq kiyimi doimiy kiyish uchun fiziologik yaroqli emas, buning o'rniga past poshnali tufli kiyish tavsiya etiladi. Krossovkalar juda qulay, ammo ular ham har kuni kiyish uchun to'g'ri kelmaydi.

Turar joy gigiyenasi haqida

Ota-onalarga uyni yig'ishtirishda yordam berish kerak. Xonaga iloji boricha chang, ifloslarning kirishiga yo'l qo'ymaslik muhim. Bir o'qituvchi e'tibor berganidek, bolalarni oyoqni artib tozalashga o'rgatish fe'l qo'shimchalarini to'g'ri yozishga o'rgatishdek qiyin.

Yig'ishtirish kuni keladi. Xonani yig'ishtirish qoidalari doimo bittaligini yodda tuting — changni kamroq qoldiring, uni „qaytishiga“ yo'l bermang, ya'ni narsalarni quruq latta yoki quruq supurgi bilan supurish mumkin emas.

Shunday qilib, nam usulda yig'ishtirish, changyutgichni ishlatish, gilamlar, kitoblar, qog'ozlarga alohida ahamiyat berish kerak. Ba'zan mebellar, mayda-chuyda bezakli buyumlar namlikni yoqtirmaydi, bunda changni o'ziga oladigan va keyin qoqsa bo'ladigan biror latta bilan artamiz.

Xona kuniga 2 marotaba har gal 24—30 daqiqadan shamollatib turilishi kerak. Yozda oynalar, qishda darchalar ochiq turgani ma'qul. Xona haroratini 18—22°C da ushlab turish muhim, lekin undan yuqori emas. Oshxona sovuqroq, cho'milish xonasi esa issiqroq (25°C) bo'lsin. Xonalardagi namlik 45—60% oralig'ida bo'lishi kerak. Ortiqcha namlik yoki zaxlik odamlarning sog'lig'i va o'zini yaxshi sezishiga zararli ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek,

salomatlik uchun juda quruq havo ham farqsiz emas, chunki undan odam o'zini noxush his qiladi, organizmning kasallik chaqiruvchi mikroblarga qarshi himoya kuchlari pasayadi. Havoni namlashning eng yaxshi usuli namli latta bilan uyni yig'ishtirishdir. Polni, deraza tagi, eshiklarni ho'l latta bilan tez-tez artib turishga erinmang. Xonada namlikni saqlab turishga akvariumlar, xonaki gullar yordam beradi.

Yana oddiy narsalar, deysiz. Nima ham qilish mumkin, takrorlab turishga to'g'ri keladi. Afsuski, hamma odamlar ham ularga rioya qilavermaydilar.

Hozirgi kunda amalda har bir texnik rivojlanish ketayotgan biror-bir mamlakatda yashayotgan odamning ishlari va mas'uliyatlari juda ko'p. Ba'zida hatto o'z ishlarini qilishga ham vaqti yetmaydi. Natijada, mayda texnik muammolardan odam eng muhim qoida va maqsadlarni unutib qo'yadi, o'ralashib qoladi. O'z sog'lig'ini unutadi. Kechalari uxlamaydi, sayohatlarga bormaydi, ertablari chopmaydi, yayov yurmaydi, mashinada (havo tarkibi xavfli bo'lgan ko'chalarda) yuradi, ovqatni kitob o'qib yeydi... Undan „Salomatlik nima?“ deb so'ralsa... Sizga bunga javob bermaydi. Bu savol haqida esidan chiqaradi. Sizni (shu savolni bergan) faqat qayerdadir kardio—yoki onkodisperserda eslaydi. Ammo, endi, muhimi, kech bo'ladi... Va sizga yuqoridagi keltirilgan hayot tarzi haqida gapirib beradi... Biroq shunday savol: „Endi shu moddiy boyliklar kerakmi?“ Ehtimol, yo'q...

Shunday qilib, keling, o'zimizning hayotdagi vazifalarimiz va maqsadlarimizni yana bir o'ylab ko'raylik va bir yo'la salomatligimizni mustahkamlash uchun vaqt ajrataylik.

Birinchi yordam

Endi o'smirlar qila olishi zarur bo'lgan amaliy ko'nikmalar ustida to'xtaymiz. **Sayr qilib yurganda, safarga chiqqanda, ko'chada jabr ko'rganlarga qanday yordam berish mumkin?** Faqatgina o'zingdan va yon-atrofdagi bo'lgan odamlardan umid qilish mumkin.

O'smirlarda uchraydigan jarohatlardan biri — biror joyga urib olib, lat yeyishdir. Haqiqatan ham, kim ham lat yemaydi?

Lat yeyilganda teriosti qavatiga qon quyiladi (ko'karadi). Og'riqni va shishni kamaytirish uchun urib olingan joyga sovuq malham qo'yiladi. Masalan, sovtgichdan muzni olib, sochiqqa o'rab, sovuq suvni grelkaga solib, sovuq suvga ho'llangan sochiqni qo'yish mumkin. Agar ko'karish bo'lmasa, vrachga

Yo'l-transport hodisalari	Ko'cha harakatlari qoidalariga qat'iy rioya qilish.
Yiqilishlar	Stullar, kursilarni, qutilarni ustiga chiqishga to'g'ri kelganda ularni sinchiklab tekshiring. Sirpanib yoki qoqilib ketish mumkin bo'lgan barcha narsalarni olib qo'ying.
Kuyishlar	Gugurt bilan ehtiyot bo'lib muomalada bo'ling. Uni kichik bolalarga bermang. Kattaroq yoshli bolalarni, o'quvchilarni gugurtdan foydalanishga o'rgating. Muntazam elektr o'tkazgich izolatsiya qilinganmi, elektr asboblari, gaz plitasi, kolonkasi buzilmaganligini tekshirib turing. Olov bilan bog'liq o'yinlarga yo'l qo'ymang („o't tushish“, „portlash“ va h.k.). Yoqilg'i moddalar asosida tayyorlangan musaffolovchi, dog'ni ketkazuvchi, mastika, lok va maishiy kimyo preparatlarini zich berkitilgan holda, kichik bolalardan uzoqda ushlab kerak. Televizor yaqinida alanga oluvchi narsalar yo'qligiga, ventilatsiyalovchi tuynuklarning ochiqligiga, kuchlanish to'g'rilagichi borligiga (agar tarmoqda kuchlanish o'zgaruvchan bo'lsa), televizor o'chirilganligiga uydan chiqayotganda ishonch hosil qiling!
Zaharlalishlar	Noma'lum bo'lgan suyuqliklarni tatib ko'rmang va ovqatga ishlatmang, yomon mahsulotlarni yemang. Dorilar etiketkasiga qabul qilishdan oldin diqqat bilan qarang, muddati o'tgan dorilarni qabul qilmang. Ovqatga yovvoyi o'simlik va mevalarni faqat yeyish mumkinligiga to'la ishonsangizgina ishlating.
Cho'kish	Suzishni o'rganing! Yetarli chuqur bo'lgan, xavfsiz joylardagina sho'ng'ing! Suvda xavfli o'yinlarni o'ynashga yo'l qo'ymang!
Ishlab chiqarishdagi jarohatlanish	Ustaxonalarda, dalada texnika xavfsizligiga rioya qiling!
Xavfli o'yinlar va konstruksiyalashda jarohatlanish	Salomatlik uchun xavf tug'diruvchi, hayotga raxna soluvchi o'yinlar (granatalar, o'q otuvchilar tayyorlash, pichoqni mo'ljalga otish, shoxlarda osilib chayqalish va h.k.) ruxsat etilmasligi kerak. Portlovchi moddalar, elektr toki bilan bog'liq konstruksiyalash, modellash-tirishlarni klub, to'garaklarda mutaxassis nazorati ostida bajarilishi kerak.
Sanchiluvchi buyumlardan jarohatlanish	To'g'nog'ich, qaychi, britvalar va b. kichik bolalardan yashirib qo'yish kerak. Xavfli narsalar bilan sho'xlik qilish mumkin emas.

murojaat qilmasa ham bo'ladi. Lekin lat yeganda hamma payt ham „to'ygacha tuzalib ketadi“ prinsipida munosabatda bo'lish mumkin emas. Lat yeyish juda xavfli ham bo'lishi mumkin! Ko'karish ham, shilinish ham sezilmasligi mumkin, odam esa hushidan ketadi, rangi oqaradi, qayd qiladi. Jabrlangan odamni o'ringa yotqizib, uni to'la tinch holatda tutish lozim, safarda bo'lganda muzdak yerga yotqizib bo'lmaydi. Boshiga „sovuq narsa“ qo'yilib, tezroq shifokorni chaqirtiriladi. Oxirgi talab, kichik shilinishdan, tiralishlardan tashqari barcha jarohatlarga tegishli. Bu holatda jarohatga dezinfeksiyalovchi suyuqlik — yod, ko'kdori (zelyonka) yoki hatto odekolon surtiladi. Keyin bog'lam yoki yopishqoq lenta qo'yib, toza bint, doka bilan bog'lanadi. Shuni yodda tutish lozimki, jarohatga tuproq yoki barglarni qo'yib bo'lmaydi.

Agar **kesilgan joy yoki jarohat** chuqur bo'lsa, kuchli qon ketish kuzatiladi va bunda birinchi navbatda qon ketishini to'xtatish kerak. Tanada muayyan nuqtalarni bosganda, tomir (arteriyalar) siqilib qon ketishini to'xtatish mumkin. Keyin qo'l yoki oyoq jarohatlangan bo'lsa, unda jarohatlangan oyoq yoki qo'lga boylov (jgut) qo'yiladi. Boylov uchun kamar, arqon, o'ralgan sochiqni ishlatish mumkin. Boylovni puls yo'qolguncha tortiladi. Boylov ustiga paxta, doka, sochiqni qo'yishni unutmang! Boylovni to'g'ridan to'g'ri kiyim ustidan ham qo'yish mumkin. Boylamni 2 soatdan ko'p vaqtga qo'yib bo'lmasligini hisobga oling, bunda har yarim soatda boylamni qisqa vaqtga bo'shatiladi yoki olinadi, aks holda to'qimalar nobud bo'lishi mumkin. Boylamni tortilish kuchini tekshirish uchun arqon yoki kamardan tugunni bo'shroq qilib, halqa ichiga tayoqcha qo'yib, uni buraladi.

Eslatib o'tamiz, puls yo'qolguncha tortib boylanadi! Kuchsizroq tortilganda qon ketishi kuchayadi, qattiqroq tortilsa — falajlanish yuz berishi mumkin.

Agar jarohat yuzada bo'lsa va qon ko'p ketmasa, jarohatlangan qo'l (oyoq)ni ko'tarib turish yetarli yoki qonni to'xtatish uchun bosib turuvchi bog'lam qo'yish kerak bo'ladi.

Burundan qon ketganda jabrlanuvchini to'g'ri o'tqizish kerak (boshini orqaga tashlatmaslik kerak), burun ostiga dastro'mol yoki paxta qo'yish (kiyimga tegmasligi uchun), burun va burun qanshariga sovuq kompress qo'yish kerak. Jabrlanuvchi gaplashmasligi, burnini qoqmasligi lozim.

Birinchi yordam ko'rsatishda ba'zi noto'g'ri, ammo o'rnashib qolingan usullar bor. Masalan, tasodifan urilib, tish sindi. Bunday holatda jabrlanuvchiga og'izni chayishni taklif etiladi, bu esa qon ketishini kuchaytiradi, xolos.

Dokani, bint yoki dastro'molning bir chekkasini valik shakliga keltirib, qon ketayotgan joyga qo'yish va tishlar bilan siqib turish to'g'riroq bo'lar edi.

Sayohatga chiqilganda gulxan atrofida bolalar qovushmasligi va epchil bo'lmaganligi tufayli ko'pincha uncha ko'p bo'lmasa-da, kuyib qoladilar, bu ular oshxonada ishlaganda ham yuz berishi mumkin. **Kam kuyishlarda** (birinchi darajali kuyish), ya'ni terining faqat qizarishi va og'rishida, ba'zida



kuchli og'rishda kuygan joyni sovuq suvning kuchli oqimiga qo'yib turish, spirt, odekolon yoki kaliy permanganatning (margansovka) kuchsiz eritmasi bilan namlash yetarli bo'ladi. Odatda bunday kuyishlar tez bitib ketadi.

Yoz paytida **asalari, ari, qovog'arilar chaqishi** tez-tez uchrab turadi. Bunday holatda toza qo'l bilan ehtiyotlik bilan arining nayzasini olish kerak, jarohatlangan joy novshadil spirti bilan namlanadi va sovuq (muz bo'lagi, ho'l latta) qo'yiladi. Suv bilan ho'llangan latta isib qolsa, boshqasi qo'yiladi. Ba'zi o'smirlar hasharotlar chaqishiga juda sezgir bo'ladilar, ayniqsa qovog'ari chaqsa (katta nayzali yirik ari). Yuzni chaqishi hayot uchun hatto xavf tug'dirishi mumkin. Bunga juda ehtiyotkorlik bilan yondashing va jabrlangan odamni tezroq vrachga olib borishga harakat qiling.

Quyoshda uzoq vaqt boshyalang bo'lish **oftob urishiga** olib kelishi mumkin. *Uning belgisi:* bosh og'rish, yuzning qizarishi, qusish. Bemorni soyaga olib o'tish va boshini ko'targan holda yotqizib qo'yish kerak. To'g'ridan to'g'ri zax yerga yotqizib qo'yish yaramaydi, biron-bir narsa to'shsh kerak. Keyin ko'ylagi yoqalarini yechish (siqib turuvchi kiyimni ham yechib olish) kerak, yuzi va ko'krigidan sovuq suv quyiladi, sepiladi, ichishga choy yoki suv beriladi.

Issiq va namlik yuqori bo'lganda havo bulut bo'lsa-da, butun organizmning qizib ketishi natijasida issiq urishi mumkin. Birinchi yordam issiqlik urishidagidek ko'rsatiladi.

Kuchli og'riq, qattiq qayg'urish, to'satdan qayg'uli (ba'zan juda shodlik)

xabarni eshitish, qoʻrquv, kuchli toliqish **hushdan ketish** holatiga olib kelishi mumkin. Odam birdan oqarib, uning nafasi tezlashadi va yuzaki boʻladi, baʼzida sezilmay qoladi, koʻzlari botiq, pulsi qiyinchilik bilan aniqlanadi, oʻzidan ketadi.

Aziyat chekkan odamning boshini tanasidan pastga qilib yotqizish kerak. *Yodda tuting*, boshi tanasidan *pastda* boʻlishi kerak, oftob urganda — *tepada!* Birinchi holatda miyaga qon keladi, ikkinchi holatda — kamayadi. Boshqa yordam choralari bir-biri bilan oʻxshash boʻladi.

Eng muhimi — oʻzini yoʻqotmaslik! Baʼzida nafas tiklanmaydi, unda sunʼiy nafas oldirishga oʻtish kerak yoki oʻpkaning sunʼiy ventilatsiyasini boshlash kerak.

Tezlik bilan! Axir 2—3 daqiqadan soʻng eng hayotiy muhim va eng sezgir aʼzo — bosh miyada oʻzgarishlar boshlanishi mumkin. Nafas olish va qon aylanishi toʻxtaganidan soʻng, 3—4 daqiqadan soʻng esa asab hujayralari nobud boʻladi.

Ogʻir jarohatlanishda, yashin urganda, elektr toki urganda tezkor yordamni koʻrsatishga toʻgʻri keladi. Vaziyat juda murakkab, dadil harakat qilish kerak boʻladi.

Jabrlanuvchining oʻpka funksiyasini tiklash uchun ikki usul mavjud — havoni „ogʻizdan ogʻizga“ yoki „ogʻizdan burunga“ puflash.

Bu shunday amalga oshiriladi: yordam koʻrsatuvchi havoni oʻziga keskin yigʻib, jabrlanuvchining ochiq oʻz ogʻzidan havoni kuch bilan yuboradi, bunda uning burni siqib turiladi. Keyin yana kuch bilan nafas olib, havoni yigʻadi... havoni puflash ritmik ravishda, bir daqiqada 20—30 marta bajariladi. Nafas yuborilganda (puflaganda) jabrlanuvchining koʻkrak qafasi koʻtariladi va kengayadi, nafas chiqarishi oʻz-oʻzidan yuzaga keladi va koʻkrak qafasi pasayadi.

Ushbu jarayon, sabr bilan, ritmik ravishda 10 daqiqa va undan koʻproq sunʼiy nafas oldiriladi. Yordam berayotgan odamni kimdir almashtirgani maʼqul. Bitta odamga buni qilish qiyin boʻladi.

Agar yurak urmay qolsa (puls boʻlmaydi, koʻz qorachigʻi kengayib ketadi, murda rangiga oʻxshash oqarib ketadi) unda oʻpkaning sunʼiy ventilatsiyasi bilan birga **yurak massaji** olib boriladi. Jabrlanuvchini biron-bir qattiq narsaga yotqiziladi, toʻsh sohasi ikki qoʻl bilan bir daqiqada 50—

70 marta tezlikda bosiladi. To'sh suyagi taxminan katta odamning $1\frac{1}{2}$ —2 barmog'i enicha egilishi kerak ($2\frac{1}{2}$ — $3\frac{1}{2}$ santimetr). Pulsning paydo bo'lishi, bemorning rangi pushtirang bo'la boshlashi yaxshi belgi bo'lib hisoblanadi.

Cho'kishda birinchi yordam ko'rsatilayotganda eng avval suvni chiqarib tashlash, buning uchun jabrlanuvchining qornini pastga qilib, tizzasidan buklanadi. Keyin chalqancha yotqizilib, yelka ostiga kiyimi buklanib shunday qo'yiladiki, bunda ko'krak qafasi ko'tarilgan, boshi esa orqaga tashlangan holatni oladi. Shunda nafas puflash osonroq bo'ladi. Agar tili orqaga ketgan bo'lsa, pastki jag'ni oldinga biroz tortilib, unga asta quloq solinchagi sal pastidan bosiladi. Albatta, har bir yuqori sinf o'quvchisi birinchi yordam ko'rsatishni maxsus darslarda o'rgansa yaxshi bo'lar edi. O'rgangan ko'nikmalari bir umrga kerak bo'ladi.

Hayotda **zaharlanish holatlari** u qadar kam uchramaydi. Ularning yuzaga kelish sabablari bo'lib, ovqatga solingan sifati yomon mahsulotlar, poliz ekinlari, yuvilmagan ho'l meva va sabzavotlar iste'mol qilish hisoblanadi. Odatda *kasallik o'zini to'satdan namoyon qiladi*: birdan holsizlik, ko'ngil aynishi, qorinda takrorlanuvchi og'riqlar, suyuq va tez-tez ich ketishi kuzatiladi. Zaharlanish belgilari 2—4 soat va hatto kechroq — 20—26 soatdan keyin ham paydo bo'ladi.

Birinchi yordam ko'rsatilganda ko'p miqdorda iliq suv ichirilib ($1 \times$ litrgacha), til asosini barmoqlar bilan ta'sirlab, sun'iy ravishda qustirish kerak, keyin jabrlanuvchiga issiq choy beriladi, isitiladi. Shuni yodda tutingki, bu faqat eng birinchi yordam. Jabrlanuvchini iloji boricha tezroq tibbiyot xodimi ko'rish uchun barcha imkoniyatlarni ishgah solish kerak.

Eshitish yo'liga hasharot kirib qolsa, nima qilish kerak? quloqqa suyuq moy, spirt yoki oddiy suv (1—2 tomchi) tomizish kerak. So'ng jabrlanuvchi bir necha daqiqa mobaynida sog'lom tarafida yotib turishi kerak. Hasharot halok bo'ladi va noqulay hislar yo'qoladi.

Ko'zga tushgan o'tkir bo'lmagan narsa (cho'p, mayda chivin, qum zarrasi)ni iloji boricha tez olib tashlash kerak. Ko'zni ishqalash mumkin emas, bu kon'yunktivani yallig'lantirishi mumkin.

Xas-cho'p pastki qovoq ichiga tushsa, shikastlangan odamdan tepaga qarash so'raladi va pastki qovoq tortiladi, yot xas-cho'pni zich paxtadan tampon (toza dastro'mol bilan ham) bilan olib tashlanadi.

Yuqori qovoq ostidan xas-cho'pni olib tashlash yanada murakkab. Buni

faqat biladigan odam qilishi mumkin. Shikastlangan odamdan pastga qarash soʻraladi va oʻng qoʻlning ikki barmogʻi bilan kipriklardan tortib, pastdan yuqoriga qarab harakatlantirib, xasni agʻdariladi. Yot jism olib tashlanganidan soʻng, shikastlangan odamdan yuqoriga qarash soʻraladi va koʻz qovogʻi oʻz holiga qaytariladi. Bu muolajadan keyin yalligʻlanishning oldini olish uchun 2—3 tomchi *albutsid* koʻzga tomiziladi.

Albatta, biz birinchi yordam koʻrsatishning asosiy usullari haqida soʻz yuritdik. Bularni nazariy oʻrganib olishning oʻzi qiyin, shu bois ushbu koʻnikmalarni maxsus darslarda oʻrganilgani maqsadga muvofiq.

Endi esa biroz nozikroq ish haqida bir necha ogʻiz soʻz. Baʼzi yoshlar hushdan ketib qolishlari mumkin, kasallikning toʻsatdan xuruji boshlanishi mumkin, masalan tutqanoq (epilepsiya)ning. Bu holda ortiqcha uyatchanlik, injiqlik qilishning oʻrni yoʻq. Boz ustiga, ular maʼlum darajada zarar keltirishi mumkin. Atrofdagilarga, oʻrtoqlariga shunday holatda oʻzlarini qanday tutishlari lozimligini, qanday yordam koʻrsatishlari kerakligini tushuntirish kerak.

Ixtiyoriy telbalikka „YOʻQ!“

Muayyan odamlarda alkogolga alohida moyillik seziladi. Oldiniga oz-ozdan icha boshlab, bunday odam qisqa (hatto bir yildan kam) vaqt ichida surunkali piyanista (alkogolikka) aylanadi!

Qanday qilib, yosh odam ichkilikbozlikka berilib qolishini hech boʻlmasa, shuning uchun bilishingiz kerakki, buni oʻz hayotingizda, yaqinlaringizning, doʻstlaringizning oʻzlarini tutishini qiyoslab, oʻz vaqtida oʻzingizga „Toʻxtal! Men spirtli ichimliklarni ichmayman, umuman ichmayman, hech qachon!“ deya oling. Biroq, faqat oʻzingizni oʻylash kerak emas. Ha, doʻstlaringizga, yaqinlaringizga ham ichishdan toʻxtashga (yoki hech qachon boshlamasliklariga) yordam berishingiz kerak. Spirtli ichimliklarga bolalarning, oʻz ukalaringizning, jiyanalaringizning yaqinlashishiga yoʻl qoʻymasligingiz kerak. Gap shundaki, spirtli ichimlikning birinchi bor tatib koʻrilishi, statistikaga koʻra, yetarli darajada yoshlik vaqtiga toʻgʻri kelar ekan. Bu odatda oʻz yaqinlari, qarindoshlari doirasida yuzaga keladi. Ichish oqibatida xonadonlarning oʻzida jarohatlanishlarning koʻpayib borayotgani qayd etilmoqda. Mana, shuning uchun hozir oila sharoitida spirtli ichimliklar ichmaslik uchun kurashish ayniqsa muhim vazifaga aylanib bormoqda.

Bolalar uchun ziyofatlar, bayram dasturxonini xuddi o'yin singari qabul qiladi. Ular hech bo'lmasa limonad, kola bilan bo'lsa-da (agar vino berishmasa), urishtirib ichishni yaxshi ko'radilar. Bu go'yo ularni kattalarga tenglashtirgandek bo'ladi, ziyofatlarga qo'shilishga tortadi.

Vino ichgan bolada ko'pincha o'tkir zaharlanish sodir bo'ladi, hatto o'limga ham olib kelishi qayd etilgan. 10 yoshli bolaning o'tkir zaharlanishi uchun bir rumka aroq yoki 100 gramm vino yetarlidir.

Agar ota-onasi ichkilikbozlik bilan shug'ullanadigan bo'lsa, bolaga eng ayanchli qismat tayyorlanib qo'yilgan bo'ladi. Chunki bolalarda surunkali alkogolizm kattalarga nisbatan tezroq shakllanadi. Piyanista ota-onalari ichgan shisha va stakandagi qolgan-qutgan ichimlikni ichishga o'rganib qolib, 5 yoshligidayoq alkogolik bo'lib, alkogoldan zaharlanish natijasida halok bo'lish hodisalari ham ma'lum.

Spirтли ichimliklarga berilishning ikkinchi taxminiy bosqichi — ulfat-chilikda, o'rtoqlar davrasida ichishdir. Bu ko'proq o'g'il bolalarning 15—16 yoshida, qiz bolalarning esa 17—18 yoshida kuzatiladi.

„Ichuvchi“ muhit (ulfatlar, ba'zan oila) alkogolni tez-tez iste'mol qilishga turtki bo'ladi. Yengil ichimliklardan kuchlilariga o'tiladi, asta-sekin ichish tez-tez bo'lib, miqdori ham ortib boradi.

Vaqt o'tib odamda ba'zida beixtiyor ichish istagi miyasiga o'r mashib qoladi (unga nimadir yetmay, bo'lmag'ur kayfiyati xalaqit beradi). Biroq bir rumka ichildi va yigitcha, unga tuyulishicha, gapga chechan, qiziqarli suhbatdosh bo'lib qoladi, she'r o'qiydi, kulgili voqealarni, ajoyib hodisalarni gapiradi.

Yo'q, u hozircha (hozircha!) yomon ishlarga qo'l urmaydi, baqirmaydi, bezorilik qilmaydi, hali (hali!) chegarani biladi... ammo, aldanmaylik, bu „hozircha“ va „hali“larning hammasi xom xayol. Nima qilmoq kerak? Birdan yo'l qo'yilgan xatoni to'g'rilashga oshiqish, to'xtash, barcha sababli yoki sababsiz alkogolni ichishdan qat'iyon voz kechish.

Yana qaytaramiz: o'smirlarda alkogolizm kasallik sifatida kattalarga nisbatan tezroq shakllanishi inkor qilib bo'lmaydigan darajada tasdiqlangan.





Alkogol o'sayotgan, turg'un, doimo dinamik rivojlanishda bo'lgan organizmni barcha a'zo va to'qimalariga ta'sir ko'rsatadi. Navqiron yoshda yurak-qon tomir tizimi, nafas tizimi, jigar va boshqa barcha hazm a'zolari, ko'rish tizimi kuchliroq zararlanadi. Endokrin tizimi faoliyati, modda almashinuvi ishdan chiqadi. Tezroq jinsiy zaiflik (impotensiya) yuzaga keladi. Tashqi qiyofasi o'zgaradi.

Lekin, ayniqsa, bosh miya, asab tizimi, ruhiyat zararlanadi.

Mast o'spirin ham o'ziga, ham atrofdagilar uchun ijtimoiy xavf-xatar tug'diradi. O'smir yoshidagilarni mastlik holatiga olib borilgani uchun jiddiy javobgarlik ko'zda tutilgan. Spirtli ichimliklarni balog'atga yetmaganlarga sotilishiga ruxsat etilmaydi, ularning hammasida o'sib kelayotgan avlod salomatligi uchun qayg'urish ko'rinib turibdi.

Dunyoda qanchalar oshkora va pinhona ko'z yoshlari to'kilgan! Qancha oilalar barbod bo'ldi! Mutaxassislar fikricha, aksariyat oilaviy nikoh holatlarining bekor qilinishi erlarning, ba'zida esa xotinlarning piyanistaligidandir.

O'zlarining „qayg'uli tajriba“larida bunday oilada yashash nima ekanligini yaxshi biladigan o'g'il va qiz bolalar shubhasiz bor. O'z hayotlaringizni ota-onalaringizni xatosini takrorlamasdan tuzishga *harakat qiling, intiling*. Agar iloji bo'lsa, qo'lingizdan kelsa, ularni bu halokatli odatdan qutqazishga harakat qiling.

Spirtli ichimliklarni suiiste'mol qiladigan ko'pchilik o'smirlarning ota-onalari — alkogoliklar. *Buni yodda tuting!* Agar sizning ota-onangiz ichadigan bo'lsalar, ayniqsa ehtiyot bo'ling! Hech qachon rumkani qo'lingizga olmang!

Yana boshqa tashvish ham bor. Piyanista ota-onalardan tug'ilgan bolalar ko'plab kasalliklarga muhtalo bo'ladilar. Tekshirishlar ko'rsatishicha, har 100 ta aqli zaif boladan 84 tasi ota-onalarning mast holatida bunyod bo'lgan.

Siz, hoynahoy, ko'chada aqli zaif bolalarni ko'rgandirsiz. Shunda sizning rahmingiz kelganidan, achinganingizdan yuragingiz orqaga tortib ketadi. Am-



mo, maxsus bolalar uylariga kelib qolsangiz, o'nlab, yuzlab xasta bolalarni ko'rib, dahshatga tushasiz. Ularni o'z ota-onalari tashlab ketganlar. Ovsar bo'lib qolgan, aqli zaif bolalar. Lekin ularni ota-onalari shunday qilib qo'yganlar. Albatta, davlat alamdida bolalarni tashlab qo'ymaydi. Ular mehrshavqat va e'tibor bilan qamrab olinganlar... Ammo...

Alkogolizm nafaqat tanani, a'zoyi badanni yemiradi, parchalaydi, balki shaxsni tanazzulga (degradatsiyaga) olib keladi.

„Mastlik insonni xo'rlaydi, uni ongidan mahrum qiladi, hech bo'lmasa vaqtinchalik, va oxir-oqibat uni hayvonga aylantiradi“ – deb yozgan edi J.J. Russo.

Mast odam faqat o'zining insoniy qiyofasinigina emas, balki milliy va fuqorolik qiyofasini yo'qotadi. Mast odamning Vatani bo'lmaydi, zero unda Vatanning bugungi kuni va kelajagi haqida mas'uliyat yo'q.

Alkogolning kasallik keltirib chiqarish xususiyati nimada va ular qanday namoyon bo'ladi? Spirtli ichimliklarda turli miqdorda alkogol bo'ladi. Odatda hisob toza spirt hisobida olib boriladi. Qanday ko'rinishda bo'lsa-da, ichilgan alkogol oshqozon va ingichka ichakdan bevosita qonga so'riladi va butun organizmga tarqaladi.

Alkogol agar oshqozon bo'sh bo'lsa tezroq so'riladi. Mana shundan yoshlarning och qoringa faqat bir stakan pivo ichsalar-da, chuqur mastlik holatiga tushib qolish holatlari yuz beradi.

Alkogolning yaqin 90% i oshqozonda so'riladi, qolgani ichakda. Bir-bir yarim soatdan so'ng alkogolning eng yuqori konsentratsiyasi qonda qayd etiladi, ammo qonda u uzoq bo'lmaydi, miya, jigar, yurakda va boshqa a'zolarida 28 soatdan 15 kungacha yig'iladi va saqlanib turadi. Takroriy ichish yanada alkogolni ko'proq yig'ilishiga olib keladi.

Qabul qilingan spirtli ichimliklar ertasiga ham, indiniga ham ta'sirini ko'rsatadi. Alkogol – insoning har qanday faoliyati dushmani, sport bilan shug'ullanishiga esa butunlay to'g'ri kelmaydi.

Alkogol – markaziy asab tizimiga ta'sir qiladigan narkotik xususiyatli zahar. Buning oqibatida miya po'stlog'idagi tormozlanish jarayonlari susayadi, odamning o'z harakatlari, xulq-atvorining nazorati pasayadi.

Ichgan odamning reaksiyasi qator sabablarga ko'ra turlicha bo'ladi. Odam besabab kulaveradigan, yoki aksincha, yig'loqi, janjalkash, urishqoq bo'lib qoladi. Alkogolning organizmning barcha faoliyatini boshqaruvchi markaziy

asab tizimiga ta'siri yetarlicha yaqqoldir, ya'ni nutq tuturuqsiz, nigohi suzilgan, harakatlari nomutanosib, yurishi ishonchsiz, muvozanatsiz bo'ladi.

Asab tizimi bo'sh odamda hatto bir krujka pivo ham kuchli reaksiya chaqirishi mumkin. U hammaning jig'iga tegadigan, o'tgan-ketganga tega-jaklik qiladigan, janjal chiqarishga harakat qiladigan bo'lib qoladi. Boshqasi ortiqcha kulaveradi, jinnilik qiladi, uning nazarida u nihoyatda gapga usta, dono bo'lib ko'rinadi, o'ziga hammaning e'tiborini qaratmoqchi bo'ladi, bema'ni piching qiladi, qattiq qah-qaha uradi... uchinchisi, birdan juda arazchi bo'lib, hatto yig'loqi bo'lib ham qoladi...

Aytib o'tilganidek, alkogol barcha hayot uchun muhim a'zo va tizimlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi: alkogol uzoq qabul qilinganda jigar zararlanadi; oshqozonda yallig'lanish yuzaga keladi (gastrit) va oshqozon yara kasalligiga o'tishi mumkin, alkogol organizmdagi vitamin va mineral tuzlar miqdorini kamaytirib yuboradi, bu esa o'z navbatida *pellagra** va boshqa xastaliklarga olib keladi. Alkogolga berilgan odamlarda, yurak-qon tomir kasalliklari 2 marta, hazm a'zolari kasalliklari — 18 marta, nafas kasalliklari — 4 marta ichmaydiganlarga nisbatan ko'p uchraydi. Alkogol erkaklarning ham, ayollarning ham jinsiy faoliyatida nihoyatda salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ichkilikbozlik — kasallik. Muntazam spirtli ichimliklar ichish juda og'ir kasallik — ichkilikbozlikka olib keladi.

Ba'zi mutaxassislarning fikricha, muntazam ichuvchilarning 30% i alkogolik (piyanista) bo'lib boradi, ya'ni ularda alkogolizm kasalligiga xos bo'lgan barcha belgilar namoyon bo'ladi. Bu qolgan 70% i sog'ligicha qoladi degani emas. Yo'q, ammo kasallik ularda sustroq namoyon bo'ladi.

Doimo ichuvchilarning biron-tasi ham xastaliklardan xoli bo'lolmaydi. Alkogolizmning og'ir turi bilan eng avval asab va ruhiy kasalliklar bilan og'rigan bemorlar, bo'sh, turg'un va irodasiz fe'lli odamlar xastalanadilar.

Alkogolizmni davolash mumkin. Halokatli illatdan qutulgan odamlar keyinchalik normal, oilaviy turmushda yashashlari, sog'lom farzand tug'ishlari mumkin. Ammo davolanish ba'zida juda uzoq va mashaqqatli kechadi.

Piyanistalar, odatda, irodasiz odamlar, ular ichishni tashlash haqida o'n martalab, yuz martalab eng qat'iy so'z berishadi, eng dahshatli qasamlar ichadilar, ammo... davom ettiraveradilar. Shuning uchun faqat davolashgina emas, yaxshi atrof-muhit, yaqinlarining qo'llab-quvvatlashi va nazorati

nihoyatda zarur. Shunday holatlar ham ma'lumki, qachonki ayni o'g'illari yoki qizlari o'z ota-onalarini ichishni tashlatishga musharraf bo'lishgan.

Ish, o'qish bilan bandlik hali yuz foiz hushyorlikning garovi bo'lolmaydi. Muhimi – jamoa, guruh, oila, ulfatlarning kayfiyati, ular rahnamo-liderlarning hushyor bo'lishi, har kimda hushyor, alkogolsiz hayotga ehtiyoj haqida shaxsiy, qat'iy ishonch bo'lsin.

Tamaki chekish

– Chekma! – deyishadi o'smirlarga.

– Nima uchun kattalar chekadilar? Ularga mumkinmi? – deb, o'z navbatida so'raydi u.

Savol o'rinli. Albatta, katta yoshdagi chekuvchi odam o'z sog'lig'iga ham putur yetkazadi va yomon o'rnak bo'ladi.

Lekin katta yoshli chekuvchi bilan chekuvchi o'spirin o'rtasida har holda farq bor. O'zingiz o'ylab ko'ring. Yosh, haquvvat bo'lmagan organizmda ko'plab hayotiy markazlar va a'zolar hali nozik, rivojlanish jarayonini o'tayotgan bo'ladi. Mana shuning uchun ham tamakining katta yoshdagi va yosh organizmga ta'siri bir xil bo'lmaydi, u yosh organizmga anchagina zararlidir.

Darvoqe, buni oddiy tajriba orqali ko'rsatib berish mumkin. Agar mikroskop ostida barmoqning bir qismini joylashtirib ko'rilsa, unda tirnoq oldidagi lojada (bu yerda teri juda yupqa bo'ladi) qon tomirlarini ko'rish mumkin. Qulaylik uchun 2 ta mikroskopdan foydalansa bo'ladi. Birinchisida o'smirning, ikkinchisida – katta odamning qon tomirlari ko'riladi. Faraz qilaylik, ikkala tekshiriluvchi chekishdi deb, u holda mikroskop ostida tomirlarning siqilishi (spazm) yosh odamda kuchli bo'lishi va uzozroq saqlanib turishi yaqqol namoyon bo'ladi.



Chekishni boshlab, o'spirin, deyarli tez chekishga o'rganib qoladi va bu unga ehtiyojga aylanadi. Tamakiga yengib bo'lmaydigan mayl paydo bo'ladi. Maktabda tanaffusda chekuvchi hojatxonaga shoshadi yoki maktab hovlisidagi ovloq burchakni qidiradi. Shuni qayd qilish lozimki, bunaqa „shoshilinch chekish“ (biron kishi ko'rmasa bo'ldi, darsga kechikmasam bo'ldi va h.k.) ayniqsa zararli. Axir ketma-ket chuqur ichiga tortiladi. Endi boshlagan chekuvchilar chuqur va tez-tez tutunni ichlariga tortganlarida boshning og'irlashuvini, hatto bosh aylanishini, yuzning chekkalari gupillashi, ba'zida umumiy holsizlik paydo bo'lishini yaxshi biladilar.

Har bir chekilgan sigareta xotirani, mehnatga layoqatlilikni ancha pasaytiradi, ayniqsa bu nazoratlovchi sinf ishlarini bajarishda seziladi. Ko'p yillik kuzatuvlar natijasi ko'rsatishicha, asosan ko'pincha o'rtacha o'qiydigan, matematikadan orqada qoladigan, diktantlarda va insholarda qo'pol xatolarga yo'l qo'yadigan o'quvchilar aynan chekuvchilardir.

Agar ashaddiy tamaki chekishga o'rganib qolgan odam chekmasa, u o'zini noxush his qiladi, bu unga fikrini jamlashga xalal beradi.

Ogohlantiramiz! Bu zararli odatdan qutulish — yengil ish emas. Shuning uchun yaxshisi butunlay boshlamaslik kerak.

Ba'zilar „*Men doimiy chekuvchi emasman. Xohlasam chekaman, xohlamasam chekmayman...*“ deydilar. Ha, bunday holat bo'lishi mumkin, ammo u uzoq davom eta olmaydi. Birovlar tezroq, boshqalar sekinroq „majburiy chekishga“ tortiladilar va bunda...

Ko'rib turganingizdek, avvalgi xulosaga qaytib keldik — yaxshisi boshlamaslik kerak.

Chekishning foydali ekanligi to'g'risida afsonalar. Shunday fikr borki, tamaki og'riqni kamaytiradi degan, masalan, tish og'rig'ini. Haqiqatan, odam chekib olgandan keyin go'yo „qotib qoladi“, boshi og'irlashadi. Unga go'yo og'riq kamaygandek bo'ladi.

Ma'lumki, tish og'rig'iga qarshi ancha samaraliroq va foydali vositalar bor, masalan, vrachga borish va tishni davolatish, vrachni oldiga borguncha og'riq qoldiruvchi tabletka ichib olish darkor.

Chekish kelishgan qomatni saqlashga yordam beradi, sigaretlar ishtahani pasaytiradi deb hisoblashadi. Qaysidir darajada bu to'g'ri, ammo, tamaki tarkibiga kiruvchi zahar oshqozon *sekretor faoliyatini* pasaytiradi yoki

karaxtlaydi, bu bilan ovqat hazm bo'lishi buziladi, *kataral yallig'lanish* rivojlanadi. Shunday qilib, chekish *ikki uchli tayoqni* eslatadi va bunda ikkinchi uchi yanada qattiqroq uradi, bu bilan chekishning foydali ekanligi to'g'risidagi yana bir afsonani barbod qiladi.

Cekishni tashlash mumkinmi? Mumkin! Beixtiyor Mark Tvenning shunday savolga hazilomuz javobi yodga tushadi – „*bundan osoni yo'q, men 300 marta tashlab bo'ldim!*“!

Ko'plab turli-tuman vositalar, usul va tavsiyalar bor. Eng oddiysi va ishonchlisi – *tashlash va gap tamom!* Pachkani parchalash, sigaretalarni sindirish va ularni chiqindilar qutisiga tashlab yuborish. Olimlarning tekshirish natijalari shuni ko'rsatadiki, agar chekish staji uncha katta bo'lmasa, bor-yo'g'i bir necha yildan oshmasa, unda chekishni tashlash u qadar qiyin emas. Noxush hislar odatda 3–7 kunda o'tib ketadi. Gap faqat irodaning kuchida.

Ba'zida chekishni tashlagan odam hech qanday noxush holatlarni sezmaydi ham. Ammo shunday bo'lishi ham mumkinki, uzoq vaqt chekuvchi odam, yoki ashaddiy chekuvchi aslida azoblanadi: *uyqusi buziladi, mehnat qilish qobiliyati keskin pasayadi, keskin asabiylashish paydo bo'ladi, ichakning ishi buziladi*. Irodasi qat'iylik qilmasa, oxiri qo'lini siltaydi: „*Bu hali men qachonki o'pka rakidan o'lsam, hozir esa sigaretsiz hayot menga rohat emas!*“.

Ba'zida chekiladigan sigaretalar sonini sekinlik bilan kamaytirib borish va asta-sekin chekmay qo'yish tavsiya qilinadi. Nima bo'ladi? Faqat sanoqli irodali odamlar chekishni tashlashga muvaffaq bo'ladilar.

Cekishni tashlaganlarni hech bo'lmasa bir dona sigaretani chekish haqida yengiltaklik fikrini oldini olish juda ham muhim. Bunday holda o'chayotgan reflekslar qaytadan kuchliroq alanga oladi va tamakini qo'msash yanada kuchayadi. Agar chekishni tashlagan odam o'zini noxush sezsa, yordam uchun vrachga borishi mumkin.

Giyohvandlik (narkomaniya)

Giyohvandlik – shaxsni barbod qiladi. Jismoniy va ijtimoiy sog'liqni saqlash nuqtayi nazaridan giyohvandlikdan xavflirog'i bo'lmasa kerak. Ko'p mamlakatlarda giyohvandlik *haqiqiy millat ofati* bo'lib qoldi.



Inson o'zining illatidan qutulishi uchun, uzoq muddat intensiv davolanishi talab qilinadi.

Giyohvand sekin-asta katta dozalarga o'tib, kuchsiz narkotiklarni kuchlilari bilan almashtirib, o'z sog'lig'ini borgan sari buzadi. Navbatdagi inyeksiyadan olamdan o'tgan giyohvandlar ma'lum. Qancha o'g'rilik, zo'ravonliklar, qotilliklar narkotik og'u olgan holatda amalga oshirilgan.

Narkotiklar katta pul turadi. Yosh o'spirinda ular odatda bo'lmaydi. Shunday bo'lsa-da, zaharlangan organizm xiralik qilib, zaharning yangi miqdorini talab qiladi. Kishi ixtiyorsiz bo'lib qoladi, nima qilayotganini bilmaydi, jinoyatlarga qo'l uradi, faqat narkotik dozasi topish uchun har qanday ishni qilishga ham tayyor bo'ladi.

Odatda o'zgaruvchan ruhiyatli, zo'r g'ayrat bilan mehnat qilmaydigan yoki o'qimaydigan yoshlar giyohvandlar ta'siriga tushib qoladilar. „Bir tatib ko'rding, ikki tabib ko'rding, go'yo hech qo'rqinchli joyi yo'qdek, hatto yoqimli ham“. Ammo orqaga endi yo'l yo'q. Ba'zi odamlarda giyohvand moddalarga o'rganib qolishlik 1—2 inyeksiyadan keyin yuzaga keladi. Ko'pincha giyohvandlikka jalb qiluvchilar, tashabbuschilar jinoyatchi shaxslar bo'ladilar.

Maslahat, iltimos, buyruq (qaysi so'z maqbul bo'lsa, shunisini tanlang) — hech qachon, hech qanday vaziyatda hech qanday giyohvand moddani tatib ko'rmang.

Giyohvandlik haqida keyinroq batafsil gap ketadi.

SIZNINGCHA, QUYIDAGI FIKRLARNING MA'NOSI NIMA?

◆ Seni kim deb hisoblashlari emas, sening haqiqatda kim ekanliging muhim.

Publitsiy Sir

◆ Hali yosh bo'lganingda kim kamquvvat va qari bo'lsa hurmat qil, toki seni keksalikda hurmat qilsinlar.

Attor

◆ O'g'ilni erkalab o'stirmoq xato,
Undaylar hayotdan ko'rar ko'p jafu.

Sa'diy Sheroziy

◆ Bekorchilik va ishlamasdan yashamoq nafaqat nodonlikni keltirib chiqaradi, ular ayni vaqtda kasallik sabablari hamdir.

Abu Ali ibn Sino

◆ Ishtiyocsiz o'quvchi – qanotsiz qush kabidir.

Sa'diy Sheroziy

◆ Yaxshi fazilat egasi bo'lmagan kishi bizni ham yaxshi hislatga o'rgata olmaydi.

Jomiy

◆ Tarbiyalamoq – bu hayotga tayyorlash degani.

D. Pisarev

◆ Mendagi sening yaxshi ko'rgan odaming, albatta mendan yaxshiroq: men unday emasman. Biroq sen meni sev, men o'zimdan yaxshiroq bo'lishga harakat qilaman.

M. Prishvin

◆ Ertaga, ertaga, har qachon ertaga – hayot shunday o'tib ketadi.

Lotincha matal

◆ Kitoblar na tayoqni, na jazoni biladigan ustozlar. Ular do‘q-po‘pizasiz va kibr-havosiz, samimiy va bepul o‘qitadilar. Kimda-kim ularga murojaat qilsa, ularning uxlayotganiga duch kelmaydi, kim savol berishni xohlasa ularning yo‘qligi bilan to‘qnashmaydi. Ular, agar sen yanglishsang, koyimaydilar. Ular, agar bordi-yu, o‘zingning nodonligingni namoyon qilsang ustingdan kulmaydilar. Kimda-kim jon deb o‘qisa va uni o‘qitishlarini yaxshi ko‘rsa, kimki hikmatlarga bajonidil quloq tutsa, u bilimga ega bo‘ladi, kimki o‘qishdan, tushunishdan, bilmoqlikdan erinsa, u aql-zakatdan quruq qoladi, mana shuning uchun ham hayot haqidagi o‘gitlar, ta‘limot va bilimlar oltin, kumush va barcha xazinalardan yuqoriroq.

Richard de Veri, Oksford universiteti kutubxonachisi.

O‘Z-O‘ZINI SOG‘LOMLASHTIRISH MASHQLARI

Xotirani rivojlantiruvchi mashqlar:

- dastlabki holat tik turish;
- to‘g‘ri turib, oyoqlar bir joyda, qo‘llar pastga tushirilgan, polga qaraladi;
- e‘tibor burun qanshariga jamlanadi;
- shoshilmasdan burundan nafas olinadi;
- keskin va tez nafas chiqariladi;
- qisqa, yuzaki nafas olinadi;
- nafas olish — chiqarish 10 marta almashib, takrorlanadi;
- mashq har 10 kunda 1 marta orttirib boriladi, hammasi bo‘lib 25 tagacha.

E‘tiborni chiniqtirish uchun mashqlar:

- ertalab uyqudan so‘ng, biron-bir predmetga qaraladi va undan ko‘zni uzmagan holda, iloji boricha uning turli odatiy va fantastik hislatlarini, uning atrof-dunyo bilan turli bog‘liqligini uzoqroq o‘ylanadi;
 - shu predmetga qancha muddat e‘tibor qaratila olingan vaqt yoziladi.
- Mashqning davomiyligi sizning e‘tiboringizni jamlash xususiyatingizga bog‘liq. Rekord — 15 daqiqa.

BOLALAR JAHON TASVIRIY SAN'ATIDA



**Surbaran. Bibi Maryamning o'smirligi.
1660- yillar atrofida.**



3-MODUL

SOG‘LOM TANDA – SOG‘ AQL. O‘ZINI ANGLASHNING HAYOTIY KO‘NIKMALARI, MAS‘ULIYAT HISSI VA MULOQOT

ASOSIY G‘OYA: „O‘ZINI VA O‘ZGALARNI BAXTLI QILISHGA
O‘RGANISH“

Kalit (muhim) so‘zlar va tushunchalar:

- ◆ O‘zingni angla.
- ◆ Muloqot san‘ati.
- ◆ Qo‘llab-quvvatlash.

MODUL BO‘YICHA AXBOROT

Yaxshi, namunali tarbiyani faqatgina oilada, yoki maktabda emas, balki... o‘z-o‘zidan olish mumkin.

O‘z-o‘zini tarbiyalashning birinchi sharti – o‘z-o‘zini anglashdir. O‘z fe‘l-atvori, o‘z harakatlari, imkoniyatlarini aql-idrok bilan baholash zarur. Bu o‘rinda „Oldin o‘zingga boq, keyin nog‘ora qoq“ degan o‘zbek maqolini yodga olamiz.

Va ikkinchisi. Atrofdagi kattalardangina emas, balki bolalardan ham ko‘pincha „obyektiv sharoitlarni“, „zamonning o‘zi shunaqa“ va „hozir hamma shunaqa“... kabi bahonalarni eshitish mumkin.

Hammasi shunday. Lekin axir bizning oramizda turli yoshdagi, turli kasbli, jamiyatda turli mavqedagi ko‘plab odamlar borki, ular to‘g‘risida biz ular bilan muloqotda bo‘lish yengil va yoqimli, ular odobli, yaxshi muomalali odamlar deymiz. O‘ylamangki, yaxshi muomala – bu faqat muomala tarzi, ya‘ni yuzaki narsa deb. O‘z harakatlaringiz bilan siz o‘z mohiyatingizni namoyish etasiz. O‘zida inson faqat muomala, o‘zini tutish, yurish-turish usulinigina emas, balki ularda aks etgan: dunyoni, jamiyatni, tabiatni, hatto hayvonlar va qushlar, o‘simliklar, o‘zi yashab turgan joy go‘zalligi va uning o‘tmishini avaylab-asrashni, qadrlashni tarbiyalash kerak.

Yuzlab qoidalarni yodlash shart emas, balki faqat bitta – o‘zgalarga hurmat bilan munosabatda bo‘lish lozimligini esda tutilsa bo‘ldi. Agar sizda

bu narsa va ozgina uddaburonlik bo'lsa, muomalaning o'zi sizga keladi, yoki to'g'rirog'i o'zini yaxshi tutish qoidalari, ularni xohlash va qo'llash ko'nikmalarini eslab qolish o'z-o'zidan shakllanadi.

Siz o'z xulq-atvoringiz xususiyatlarini, o'z tabiatigingizni yoki hatto o'zingizning jismoniy xususiyatlaringizni o'zgartira olmaysiz, shundoq ekan, ularni to'ldirishga harakat qiling. O'zini tuta olish va o'zini nazorat qila bilish jizzaki odamga muloyim va madaniyatli, chidamli va xushmuomalali bo'lishga yordam beradi. Sportchining epchilligi va kuchi uning kamgaptligini, kirishimli emasligini silliqalaydi, to'ldiradi. Muloqotda xushchaqchaqlik va xushmuomalalikda bo'lish qiz bolani barchaga sevimli qiladi va uning uncha chiroyli bo'lmagan tashqi ko'rinishini hech kim ham sezmaydi.

O'zining kamchiliklarini bilish, ularni odamlarga xizmat qilish yo'lida bartaraf qilishga intilish insonga *yashashga yordam beradi*, uni *baxtli* qiladi.

Yaramas fe'l-atvor xususiyatlari: inson qadr-qimmatini yerga urish, haqoratlash va kamsitish, adolatsizlik va shavqatsizlik, o'zini katta olish, riyokorlik, munofiqlik va ikkiyuzlamachilik, ahdini buzish, axloqsizlik.

Qadrlanuvchi xususiyatlar: odamlarga yaxshilik istash, o'zigagina emas, boshqalarga ham yaxshilik qilish, ma'naviy mardlik, o'zini tuta bilish, intizomlilik, qiziquvchanlik va kuzatuvchanlik, hayotni, tabiatni, jonivorlarni sevish, ishda rejali va tartibli bo'lish, hayotda ham, doimo o'qish va o'rganish.

A.P. Chexov yozganidek: „*Yaxshi tarbiyali odamlar... inson shaxsini hurmat qiladilar, shu bois har doim muruvvatli, muloyim, xushmuomala, ko'ngilchan bo'ladilar. Ular bolg'acha yoki yo'qolgan o'chirg'ich uchun birov bilan janjal qilmaydilar, kim bilandir bir joyda yashab, bundan o'z hojatini chiqarmaydilar, va ketaturib — siz bilan yashash mumkin emas, demaydilar. Ular shovqinni ham, sovuqni ham, go'shtning badbo'yiligi yoki qattiq qovurilganligini, hazilni, uyda begonalarining bo'lishini ham kechiradilar. Ular oddiy ko'z bilan ko'rib bo'lmaydigan narsalar uchun ham qayg'uradilar! Ular oqko'ngil, yolg'ondan olovdan qo'rqqandek qo'rqadilar. Hatto kichik narsalarda ham aldamaydilar. Yolg'on eshituvchi uchun haqoratli va gapirayotganni ko'ziga yomon ko'rsatadi. Ular o'zlarini didli qilib tarbiyalaydilar. Ular ustki kiyimda uxlab qolmaydilar, devor yorig'idagi taxtakanani ko'rmay qolmaydilar, iflos havodan nafas ololmaydilar, tuflangan polda yurmaydilar... Ular jinsiy maylni bo'ysundirishga va ma'naviy jihatdan yuqori darajaga ko'tarishga imkoni boricha harakat qiladilar... Ularga ayollar, o'rin-joy, otdek ter to'kish, aql*

... betinim yolg'on gapirishda namoyon etiladigan ... emas ... ularga softlik, tozalik, nafosat, odamiylik, ota-ona bo'la olish ... muhim.

Ularga sog'lom tanda – sog' aql, ruhiyat kerak. Tarbiyalilar ana shunaqa ...“.

Muloqot san'ati

O'smirlarning muloqot doirasi kengaya boradi. Bu esa uning hayotida alohida o'rin tutib, unda o'smir hayotidagi eng muhim voqealar sodir bo'ladi, boshqa odamlarga, jamiyatga, o'z-o'ziga munosabatlari o'zgaradi.

O'smirlik yoshida anglashning yangi darajasi shakllanadi. O'smir o'zini, o'z sifatlarini, yutuq va kamchiliklarini boshqa odamlarga taqqoslaydi, o'zini qabul qilingan ijtimoiy mezon va o'lchovlardan kelib chiqib baholaydi. O'zini anglash — o'z tarkibi, o'z mohiyati jihatidan doimo ijtimoiy. O'smirning o'zini, o'z imkoniyatlarini baholashi boshqa odamlarni diqqat bilan kuza-tishi asosida amalga oshiriladi: u faqat o'zini anglabgina qolmay, balki boshqalarning o'ziga munosabatini anglaydi. Xullas, inson munosabatlarining barcha o'ta murakkab tizimiga, o'smirning o'zi ham qo'shilib ketadi, uning oldida uning shaxsiy hayotidek, uning uchun haddan ziyod muhim va ahamiyatli shaxsiy munosabatlari tizimi keng ochiladi.

Shunday qilib, atrofdagi odamlar bilan muloqotda bo'lish ham obyektiv (o'smir shaxsining shakllanishi uchun), ham subyektiv (o'zini his qilish uchun) birinchi darajada muhim faktorga aylanadi.

O'smir uchun ikki xil doirada muloqot xos – kattalar bilan va tengqurlari bilan muloqotda bo'lish. Uning shaxsi shakllanishida bu doiralarning o'zni bir xilda emas. Agar birinchi doirada o'smir yetaklanuvchi bo'lib, ijtimoiy ahamiyatga ega baholash mezonlarini, xulq-atvori sabab va maqsadlarini, atrofdagi borliqni mushohada qilish uslublarini va harakat qilish usullarini o'rgansa, ikkinchi doirada esa o'ziga tengqurlar o'rtasidagi muammolar bilan



yuzma-yuz keladi, ya'ni axloq-odob va etika muammolari bilan to'qnashadi. O'smir kattalar bilan muloqotda bo'lganida har doim, hatto eng o'rtoqlarcha munosabatda bo'lganda ham – kichkinalik vaziyatida, ma'lum darajada bo'ysunuvchi holatida bo'ladi, bu vaziyatda esa hamma odob-axloq me'yorlarini qo'llab bo'lmaydi, ya'ni amaliyotga tatbiq qilinishi qiyin – buni yodda saqlash zarur. Va faqat



tengqurlari bilan munosabatda u rasman va haqiqatda teng huquqli; tenqur o'smirlarning o'zaro munosabati obyektiv ravishda o'zida turli yetaklovchi va yetaklanuvchi, boshliq va ijro etuvchi, mojaro qatnashchisi yoki uning hakami (arbitri), sir saqlovchi do'sti va o'z sirini ishonuvchi do'st rollarini o'ynash imkonini o'z tarkibida tutadi.

O'smir uchun o'rtoqlari bilan munosabatlari alohida ahamiyat kasb etadi. Ular bu yoshda, ayniqsa, do'stlarining o'zlari haqidagi fikriga juda e'tiborli bo'lib qoladilar. Do'stlar, o'rtoqlar – o'smiringa hayotiy ehtiyojga aylangan o'sha tabiiy muhit. O'rtoqlari orasida o'zi uchun taqlid qilish uchun namunalar topadilar va ularga tenglashishga harakat qiladilar va o'zlarini o'zlari „yaratadilar“, o'zlarida kerak sifatlarni tarbiyalaydilar. Uning sifatlari ko'pincha kattalarga arzimasi bo'lib ko'ringanda, u o'rtoqlaridan o'zi uchun shu qadar zarur bo'lgan, o'zining bilimlari va ko'nikmalari, imkoniyatlari va qobiliyatlari bahosini topadi, xayrixohlikni, g'amxo'rlikni, qalbidagi shodlik va qayg'ulariga aks sado, javob topadi. O'smir hayotida tengqurlari bilan muloqotda bo'lish so'zsiz katta ahamiyatga ega. Ammo ayni vaqtda muloqotning o'zi – uning shakllari va mazmuni, aslida o'smirning kattalar bilan munosabatidan kelib chiqadi.

O'smir kattalardek ko'rinishga harakat qilishga intiladi, u ularning huquq va imkoniyatlariga ega bo'lishini xohlaydi. Oqibat-natijada o'smirning rivojlanishi – bu kattalarga tenglashish bo'lib qoladi. Bu esa bevosita emas, balki nimadadir kattaroq ko'ringan tengdoshlariga taqlid qilish orqali yuzaga keladi. Biroq, tengdoshlarining ta'siri qancha katta va subyektiv ahamiyatga ega bo'lmasin, o'smirlarning kattalar bilan muloqotda bo'lishi, ular bilan birgalikda ishlar va mashqlar bajarishi, birgalikda mehnat qilishlarining ahamiyatiga tenglasha olmaydi.

Qo'llab-quvvatlash

Aynan hamkorlikdagi faoliyatda kattalar o'smir shaxsining shakllanishiga, uning balog'atga yetish jarayoniga ta'sir qilish imkoniga ega bo'ladilar. Shu bois o'smir bilan munosabatlarda to'g'ri yo'nalish, vaziyatni topish nihoyatda muhim.

Keling, o'smirlarning kattalarga, tarbiyachilarga qanday talablar qo'yishlarini, ular bilan qanday munosabatda bo'lishni xohlashlarini ko'rib chiqaylik.

O'smiring kattalarning unga munosabati bo'yicha talablari xususiyati qarama-qarshidir. Bir tomondan o'smir mustaqillikka intiladi, mayda-chuyda ishlarda ham yo'l ko'rsatib turilishiga, nazorat qilishga qarshilik qiladi. Boshqa tarafdin, o'zi uchun yangi, qiyin muammolar va vazifalarga duch kelganda, xavotirlik va qo'rquvni his qiladilar, kattalardan yordam va qo'llab-quvvatlashlarini kutadilar, ammo bunga hamma vaqt ham ochiq iqrur bo'lmaydilar.

Katta odam o'smiring do'sti bo'lishi kerak, ammo tengdosh do'sti, farqli ravishda alohida do'st bo'lishi kerak. Bu faqatgina katta odam va katta bo'layotgan odamning (ulardan biri ma'lum doiradagi mas'uliyatlarga va ulardan kelib chiqadigan huquqlarga ega; boshqasi hali faqat bu huquqlarga ega bo'lishga intiladi, mas'uliyatlar borasida noaniq tasavvurga ega) turli ijtimoiy farqi bilan yuzaga kelmagan, balki katta odam bajarishi lozim bo'lgan alohida ruhiy funktsiya bilan bog'liq. *Katta odam — do'st-rahbar*. Uning vazifasi — o'smiring o'zini anglab yetishga, o'z qobiliyatini va imkoniyatini anglashga, kattalarning murakkab dunyosida o'z o'rnini topishga yordam berish.



Katta yoshli do'stining bo'lishi — bolaning hayotidagi eng murakkab davrida normal rivojlanish, bola shaxsining to'g'ri shakllanishida eng muhim shart. Katta yoshli do'sti bo'lishi ehtiyoji o'smirda juda kuchli. Oilada, maktabda, boshqa qandaydir muloqot doiralari — axir u shunday do'stni qidiradi. U uni qayerdan topadi, u kim bo'ladi — oiladagi mu-

hitga, kayfiyatga, o'smir atrofidagi munosabatlarning qandayligiga ko'p jihatdan bog'liq.

O'smirlarning salbiy xulq-atvorlari ichida ko'proq uchraydigani *qo'pollik, qaysarlik, negativlik, kattalarga o'zini qarama-qarshi qo'yishdir*. Odatda, bu tarbiyachilar tomonidan qo'llab-quvvatlanmaydigan mustaqillikka intilish bilan bog'liq. O'smirlar ularning fikrlari, istaklari, kayfiyatlari bilan hisoblashishlarini xohlaydilar. Ular *ishonchsizlikni, mensimaslikni, ustidan kulishlarini, tanbehlarni*, ayniqsa, do'stlarining oldida ko'tara olmaydilar.

O'smirlar ortiqcha g'amxo'rlik ko'rsatishlari va erkalashlariga qarshilik qiladilar, ularni ha deb „*sharfingni esingdan chiqarma*“, „*o'zing bilan nonushtangni ol*“, „*ko'chadan ehtiyot bo'lib o'r*“ deb eslatishlari jahlini chiqaradi. Ota-onalarining zo'r berib, lekin samimiy g'amxo'rligiga javoban keskin ravishda „*tinch qo'ying*“, „*jonga tegdi*“, „*o'rgatmang*“, „*o'zim bilaman*“ deganlarini eshitish mumkin. O'smirlar uchun ana shunday qo'pollik o'zi va atrofdegilar nazarida o'z mustaqilligi uchun kurashishning, o'zining katta ekanligini tasdiqlashning o'ziga xos ko'rinishidir.

O'smirlar jamoasida munosabatlarning turg'unligi, qo'nimsizligini sezish mumkin. Bu ham bu yoshdagi bolalarning rivojlanayotgan ichki dunyolarining murakkabligi oqibatida yuzaga keladi. Havaslarining o'zgaruvchanligi, nufuzlarining almashib turishi, jamoadagi u yoki bu o'smirlar ta'sirining kuchayishi yoki pasayishi ularning ichki doimiy faoliyati, odamlarning munosabati va ishlarini tug'ilayotgan ma'naviy kodekslari talablariga monand „o'lchab ko'rishlari“dir. Har bir o'smirga o'rtoqlarining hurmatiga, tan berishlariga ega bo'lish muhim, ular ichida „oxirgi bo'lmaslik“, uni qadrlashlarini, u bilan hisoblashishlarini his qilish juda dolzarb. O'smirning ma'naviy jihatdan normal rivojlanishi tengdoshlari bilan doimo muloqotda bo'lishisiz mumkin emas.

O'smirning o'rtoqlari bilan muloqotda bo'lish usullarining zamini oilada yuzaga keladi, shakllanadi. O'smirning o'rtoqlari bilan til topishib ketadimi, yo'qmi, jamoada o'zini ko'rsata olishi yoki olmasligi ota-onalarga ko'p jihatdan bog'liq.

O'smir kelgusi hayotida o'z o'rnini topishi uchun, u jamoada muloqotda bo'lishning boy tajribasiga ega bo'lishi kerak: o'z xohishlari va qiziqishlarini jamoa qiziqishlari va istaklari bilan muvofiqlashtira olishi, ko'pchilikning quvonchiga sherik bo'la olishi; ko'pchilikning g'amiga qayg'ura olishi, o'z

faoliyatini umumiy maqsadlar bilan bog'lay olishi muhim. O'smir bunga tayyor. Axir uning asosiy xususiyatlaridan biri — *muloqotga, jamoatchilikka, o'roqlari bilan birgalikda* mehnat qilish uchun bo'lgan kuchli intilishidir.

Hamjihatlik — o'smirda xos bo'lgan xususiyat va buning namoyon bo'lishi uchun sharoit yaratilishi muhim, chunki aynan shu narsa o'smir shaxsining shakllanishida asosiy bo'lishi, uning harakatlari, faoliyati, odamlar bilan munosabatining muhim manbai bo'lib qolsin!

SIZNINGCHA, QUYIDAGI FIKRLARNING MA'NOSI NIMA?

◆ *Agar odamga bitta baliq sovg'a qilinsa, u bir kun to'q bo'ladi. Agar ikkita baliq sovg'a qilinsa, u ikki kun to'q bo'ladi. Biroq agar odamni baliq tutishga o'rgatilsa, u holda u bir umr to'q bo'ladi.*

Sharq hikmati

◆ *Ehtirosga ixtiyorni berish — oqillarning ishi emas.*

Qobusnoma

◆ *Na to'qlik, na ochlik va hech qanday boshqa narsa yaxshi bo'lolmaydi, agar tabiat me'yorini bosib o'tilsa.*

Gippokrat

◆ *Odamning tor ichagin bitta non to'ldirar, bas, Butun olam ne'mati ochko'zni to'ydirolmas.*

Sa'diy Sheroziy

◆ *Agar oqil odam nodonlar gurungiga tushib qolsa, ulardan izzat-ikrom kutmasin, agar nodon bema'ni kalomi bilan oqilni yengsa, buning hech ajablanadigan joyi yo'q, zero yoqutni tosh ham sindirishi mumkin.*

Sa'diy Sheroziy

◆ *Mening do'stim mening dushmanim bilan do'st ekan, u holda menga do'stim bilan muloqotda bo'lishimga hojat yo'q. Zahar bilan aralashgan shakardan ehtiyot bo'l, o'lgan ilonga qo'ngan pashshadan ehtiyot bo'l.*

Abu Ali ibn Sino



◆ *Ko'p ovqat tanaga ekinga ortiqcha suv quyilishi kabi zarar keltiradi.*

Abul-Faraj

◆ *Urush botirni sinaydi, qahr – dononi, kambag'allik – do'stni.*

Al-Xorazmiy

◆ *O'z ota-onangga sening o'zing nima qilyapsan, shuni sen o'z farzandlaringdan kut.*

Pittak

◆ *Xulq-atvor – bu ko'zgu, unda har kim o'z qiyofasini ko'rsatadi.*

I. Gyote

O'Z-O'ZINI SOG'LOMLASHTIRISH MASHQLARI

Tozalovchi nafas. Ushbu mashq asab va nafas tizimlarini mustahkamlaydi:

- sekin to'liq nafas olish;
- nafasni ushlab turish;
- lablarni naycha qilib yig'iladi, go'yo hushtak chalmoqchi bo'lgandek;
- o'pkadagi bor havoni kuchli kalta turtkisimon usulda chiqariladi;
- lozim bo'lsa, o'zini zo'riqtirmasdan, sekin puflovchi nafas olish.

Asablarni „tetiklantiruvchi“ nafas. Sog'lomlantiruvchi jismoniy tarbiyada asab tizimi ishini yaxshilaydigan 3 xil variantda mashqlar qo'llaniladi.

I-VARIANT

- to'liq nafas olish;
- nafasni tutish;
- qo'llarni oldinga cho'zib, barmoqlar musht qilinadi;
- kuch bilan qo'llar yelkaga yaqinlashtiriladi;
- sekinlik bilan, go'yo devordan itariluvchi harakat bilan, qo'llar kaftini tashqariga qaratib yoyiladi;
- tezda musht holdagi kaftni yelkaga qaytaring;

- qo'l harakatlarini yon tarafdin 2—3 marta takrorlang;
- bo'shshing, qo'lni tushiring, kuch bilan og'izdan nafas chiqaring;
- tozalovchi nafas olinadi.

2-VARIANT

- dastlabki holat: tik holda, qo'llar pastda;
- to'liq nafas olinadi;
- nafasni ushlab turiladi;
- qo'llarni musht holatiga keltiriladi;
- qo'llarni yon tomonidan sekin yuqoriga ko'tariladi;
- shu holatda nafas yetguncha tutib turiladi;
- sekin nafas chiqarib, qo'llarni tushiriladi;
- tozalovchi nafas olinadi.

3-VARIANT

- dastlabki holat: tik holda, qo'llar oldinga cho'zilgan;
- to'liq nafas olinadi;
- nafasni ushlab turiladi;
- qo'llar musht qilinadi;
- qo'llarni tezlik bilan oxirigacha orqaga uzatiladi va dastlabki holatga qaytiladi;
- harakatni olingan havo yetguncha takrorlanadi;
- qo'llarni tushirib, kuch bilan nafasni og'izdan chiqariladi;
- tozalovchi nafas olinadi.

Turmush tarzini baholash. Inson salomatligi ko'pgina omillarga, shuningdek, turmush tarziga bog'liq bo'ladi.

5 balli tizim bo'yicha baholang:

- jismoniy ishga siz yetarlicha ahamiyat beryapsizmi?
- to'g'ri ovqatlanasizmi?
- o'zingizda biror-bir zararli odat sezyapsizmi?
- kasallik alomatlarini kamaytira olishni bilasizmi?

Olingan ballar yig'indisini 4 ga bo'ling. O'rtacha qanday baho chiqdi? Sog'lom bo'lish uchun nimaga e'tibor qaratish to'grisida xulosa qiling.

BOLALAR JAHON TASVIRIY SAN'ATIDA



**Rafael Santi. Piyetro Bembo.
1510- yillar atrofida.**

4-MODUL

GIYOHVAND MODDALAR VA ULARNING ODAM SOG'LIG'IGA TA'SIRI

ASOSIY G'OYA: „GIYOHVANDLIK – SHAXSNI BARBOD QILADI“

Kalit (muhim) so'zlar va tushunchalar:

- ◆ Giyohvand moddalar.
- ◆ Xavf omillari.
- ◆ Giyohvandlik.
- ◆ Giyohvand moddalarga tobelik.
- ◆ Sog'liqqa ta'siri.

MODUL BO'YICHA AXBOROT

Giyohvandlik deb giyohvand moddalar iste'mol qilishga o'rganish oqibatida shaxsning chuqur degradatsiyasi va nogironlikning yuzaga kelishini tushunadilar.

Giyohvandlikning tarixi uzundur. Qoradorini giyohvandlik ta'siri haqida eramizdan avvalgi II ming yildan oldin Sharqiy O'rta yer dengizi xalqlari ham bilishgan. Janubiy Osiyoga ko'knori o'simligi Aleksandr Makedonskiy (Iskandar Zulqarnayn) askarlari tomonidan eramizdan avvalgi IV asrda olib kelingan. XVII asrda ko'knori Hindistondan Janubi-Sharqiy Osiyoga tarqalgan.

Asta-sekin qoradori Yevropa davlatlarida ham paydo bo'lgan. Qoradori giyohvand modda sifatida Iroq, Pokiston, Hindiston, Misr va boshqa Osiyo davlatlarida, ayniqsa, keng tarqaldi.

Avval qoradori va undan tayyorlanadigan preparatlar kichik dozalarda faqat tibbiyotda tinchlantiruvchi vosita sifatida qo'llanilgan. Keyinchalik uni suiste'mol qilish natijasida giyohvandlik paydo bo'ldi. Rivojlangan davlatlarda giyohvand moddalarni sotishdan tushgan katta-katta daromadlar, ularning keng tarqalishini davom ettirmoqda.

XIX asrda Angliya korchalonlari qoradorini to'siqsiz Xitoyga olib kirish uchun kurashganlar.



Yaponiya Xitoy va Koreya davlatlarini bosib olish davrida u yerlarda giyohvandlikni avj oldirib yubordi. Buning uchun yaxshi tanish bo'lgan usuldan foydalanilgan: oldiniga qoradori va undan tayyorlanadigan preparatlarni bepul berilgan, giyohvand moddalarga o'rganish paydo bo'lgan sari qoradori juda qimmat narxlarda sotilgan. Keyinchalik Yaponiyaning bu harakatlari Birlashgan Millatlar Tashkiloti tomonidan, insoniyatga qarshi katta jinoyat deb baholangan.

Giyohvandlik muammosi yer yuzining barcha burchaklarini qamrab oldi. Bu *epidemiya* bir regiondan ikkinchiga ko'chishida o'z tarkibiga turli moddalarni qo'shib olmoqda. Odatiy giyohvand moddalar o'rniga yangi, ko'pincha, zararliroq bo'lgan preparatlar va ularni qo'llash usullari paydo bo'lmoqda. Zamonaviy giyohvand moddalar ko'proq inyeksiya orqali organizmga kiritiladi, bu esa ashaddiy giyohvandlar orasida HIV-infeksiyasi tarqalish xavfini oshirmoqda.

Narkotik („giyohvand“ modda) — tushunchasida (yunoncha narkotikos — dong qotib qolish holatiga olib keluvchi) hozirgacha ayrim anglashilmovchilik bor. Uning tibbiyotdagi ma'nosi — narkoz uchun modda, u ommaviy ishlatish ma'nosiga to'g'ri kelmay, balki — kayf-safo olish vositasi bo'lib qolmoqda.

Shuning uchun boshqa atamalar qatorida — „*kuchli ta'sir qiluvchi modda*“, „*psixotrop modda*“, „*es-hushidan og'diruvchi modda*“ bilan birga „*narkotik*“ termini yuridik ma'no kasb etdi.

Hamma davlatlar qonunlarida giyohvand moddalar — bu *heroin*, *LSD**, *nasha preparatlari*, *metadon*, *kokain* va boshqalar deb tan olinadi, chunki ular „*individuum sog'lig'iga salbiy ta'siri bilan jamiyatga katta zarar va xavf keltiradi*“ (Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti ta'rifi bo'yicha).

Giyohvand moddalarga u yoki bu moddalar quyidagi mezonlar bo'yicha kiritiladi:

– eyforiya holatini (ko'tarinki kayfiyat) yoki, hech bo'lmaganda, iliq subyektiv kechinmalar chaqiruvchi;

– bog'liqlikni chaqirish xususiyati (ruhiy yoki jismoniy) ya'ni, giyohvand moddani yana va yana qo'llash (qo'msash) hissi;



BMT, giyohvandlik bilan kurashish.



– giyohvand moddani muntazam iste'mol qilganda ruhiy va yoki jismoniy sog'liqqa sezilarli zarar yetkazsa;

– aholi orasida shu moddalarning keng tarqalish xavfi borligi;

– qayd etilgan moddani qabul qilish mazkur madaniy muhitning urf-odati bo'lmasligi kerak (unda, birinchi navbatda, giyohvand modda qatoriga tamaki va alkogolni kiritish lozim bo'lar edi).

Aholining ayrim bir qismi, ayniqsa yoshlar o'zining odobsizligi, foydali mehnat bilan shug'ullanishni xohlamasligi, fe'l-atvorining turg'unligi, o'z-o'zi va ota-onasi tomonidan nazoratning bo'shligi, notanish hissiyotlarga qiziqishdan giyohvand bo'lib qoladilar. Giyohvandlarning 90 foyizi birinchi marta zararli giyohni „*tatib ko'rgan*“ida uni og'ir oqibatlari haqida bilishmaganlar. Ayrimlar giyohvand moddani qabul qilishni *osongina tashlab yuboraman* deb o'ylaydilar. Bu fikr xato, chunki giyohvand moddaga o'rganish juda tez vujudga keladi, organizmning esa unga bo'lgan muhtojligi oshib boradi. Bunda organizmning reaktivligi pasayadi va giyohvand moddaga bo'lgan ruhiy va jismoniy bog'liqlik shakllanadi.

Giyohvandlikning shakllanish dinamikasida shartli 3 bosqich farqlanadi:

- *birinchisi* – adaptatsiya (organizm reaktivligining o'zgarishi va ruhiy bog'liqlikning paydo bo'lishi);

- *ikkinchisi* – jismoniy bog'liqlikning shakllanishi, ya'ni *abstinent sindromi* tufayli giyohvand moddaga ehtiyoji paydo bo'lishi (tiyilganlikda organizmni giyohvand moddaga ehtiyoj holati);

- *uchinchisi* – organizmning hamma tizimlarining ishdan chiqishi (*tolerantlikning pasayishi*, cho'ziluvchan *abstinent sindromi* va boshqalar).

Giyohvand moddalar organizm uchun zaharli bo'lib, *bosh miya* atrofiyasiga, *jinsiy zaiflikka* (impotensiya), *o'pka oldi rak (saraton) kasalliklariga*, *epilepsiyaga*, *OITS kasalligiga* olib kelishi mumkin. Giyohvandlarning ruhiyati o'zgaradi – ular tez hayajonlanadigan, agressiv bo'lib qoladilar, ijtimoiy noto'g'ri harakatlar, jinoyatlar sodir etadilar.

Giyohvandlikning har xil giyohvand moddalar tufayli keltirib chiqaradigan bir nechta turlari bor.

Ayrim giyohvand moddalarni qabul qilganda bir necha daqiqalardan so'ng og'izda achchiq ta'm, so'lak oqishi, bosh aylanishi, chanqoqlik, ochlik, butun tanada og'irlik hislari paydo bo'ladi, keyin majburiy, to'xtatib bo'lmaydigan kulgi, fikrlarning tez o'zgarishi bilan almashadi. Nutq mantiqsiz bo'lib qoladi. Giyohvand atrofdagilar bilan aloqani yo'qotadi, unga tuyuladiki, go'yo ular uning xursandchiligiga sherik emasdek. U badjahl, tez achchiqlanadigan bo'lib qoladi, ruhi azoblanadi, qo'rquv, vasvasa g'oyalar, ba'zida harakat qo'zg'aluvchanligi paydo bo'ladi.

Boshqa giyohvand moddalarni iste'mol qilinganda yurak qon-tomir va nafas tizimlari zararlanadi. Bunday giyohvandlarda *teri ko'karishi, qonli ich ketishi, kuchli teri qichishi, tanada toshmalar, titrash, tana qaltirashi, qusish, qorin mushaklari spazmi, beg'am, agressiv* bo'lishi mumkin. Yuz ko'kimtir tusga kiradi, ularni *o'lim xavfi* qo'rqitadi.

Uyqu dorilarni tez-tez qo'llash, ularga o'rganish giyohvandlikni keltirib chiqarishi mumkin. Uyqu dorilariga o'rganish mutaxassis-shifokor nazoratisiz uzoq qo'llanganda rivojlana boradi. Uyqu dorining katta dozasi qabul qilinganda kunlar va haftalab davom etuvchi chuqur uyqu kelib chiqadi, ko'pincha, bu holatlar o'lim bilan tugaydi. Uyqu dorilarni terapevtik dozadan oshirganda harakat koordinatsiyasi buziladi, mushak kuchlari kamayadi, reflekslar va arterial qon bosim pasayadi, tana harorati ko'tariladi. Puls kamayib, *burun, lab, qo'l barmoqlari sianoz*i paydo bo'ladi. Bemor xuddi karaxtdek bo'lib qoladi.

Uyqu dorilarini tez-tez qo'llash ularga bo'lgan ehtiyojni asta-sekin oshiradi, bu esa dozaning ko'payishiga olib keladi. Bunday bemorlar ruhiyati tez o'zgaradi. Ular badjahl, tez achchiqlanadigan bo'lib qoladilar, ularning fikrlashi, xotirasi yomonlashadi, kamqonlik rivojlanadi, qo'llarida, oyoqlarida, og'iz shilliq qavatida toshmalar paydo bo'ladi. Preparatdan qo'llanilish tiyilganda (abstinensiya) bemorda *xavotirlik, uyqusizlik, umumiy holsizlik, bosh aylanishi, ko'ngil aynashi, qusish, qo'l barmoqlarining titrashi, tutqanoqlar, arterial qon bosim pasayishi, gallutsinatsialar* paydo bo'lishi kuzatiladi.

Nerv tizimi kasalliklarida qo'llaniladigan dorilarni tez-tez iste'mol qilish ham zararlidir. Ular giyohvand moddalarga kirmasa-da, lekin tez-tez qo'llash organizmda ularga o'rganish va bog'liqlikni chaqiradi. Bu moddalarni qo'llashdan tiyilish ***toksikomanlarda quyidagilarni chaqiradi: xavotirlanish, uyqusizlik, ko'p terlash, qo'l barmoqlari va mushaklarning titrashi, qo'rquv.***



Uzoq vaqt *kofeinni* qo'llash ham toksikomaniyaning rivojlanishiga olib keladi.

Bunaqa „rohat“ni yoqtiruvchilar buning uchun *bosh og'rig'i, bosh aylanishi, uyqusizlik, yomon tush ko'rish, titrab-qaqshaydigan tutqanoqlar* bilan „haq“ to'laydilar.

Giyohvand moddalar va alkogol bir vaqtda qo'llanilganda bir-birining ta'sirini kuchaytiradi. Bu og'ir zaharlanishga olib keladi, to o'lim holatigacha olib kelishi mumkin. Ko'pincha giyohvandlar spirtli ichimliklarni achchiq choy yoki kofe, yoki giyohvand moddalarni uyqu dorilari bilan birga qo'llashadi.

Bu soxta rohatlanish uchun ular *bo'g'im va beldagi kuchli og'riqlar, titrab-qaqshaydigan tutqanoqlar* bilan „haq“ to'laydilar. Ularda xotira keskin yomonlashib, psixoz kelib chiqadi. Bunday bemorlarning tashqi ko'rinishi o'zgacha bo'ladi. Ular tez achchiqlanadilar, agressivlashadilar, ishga yaroqsiz holga tushib qoladilar.

Odamga hech kim giyohvand moddalarni qabul qilishni taqiqlab qo'ya olmaydi, lekin har bir inson bu giyohvand moddalarni qabul qilishdan oldin, bilishi kerak — aslini olganda bu nima o'zi va ularni iste'mol qilinganda nimaga olib keladi.

Marixuana. *Kannabis Sativa* (*Cannabis Sativa*) o'simligidan olinadi.

Ta'sirlari:

- eyforiya, tashvishsizlik hissi;
- harakat motivatsiyasining yetishmasligi;
- o'zini tuta olmaslik, sergaplik;
- og'iz va tomoq qurishi;
- ishtaha ochilishi;
- koordinatsiyaning buzilishi;
- diqqatning pasayishi;
- xotiraning yomonlashishi;
- yurakning tez urishi.

Odamga ta'sir etishi:

⇒ maktabda, ishda — o'qish va ish natijalarining yomonlashishi;

⇒ shunday deb atalmish „kuyib ketish“ – fikrlashning chalg'ishi, ko'ngil qolganligi, depressiya va yakkalik hissi;

⇒ jinsiy rivojlanish kechishining va, shu jumladan, sperma hosil bo'lishi va hayz ko'rishning buzilishi;

⇒ o'pka va nafas tizimining zararlanishi (marixuananing bitta „dozasi“ 25 dona sigaret bilan teng);

⇒ giyohvand moddaning katta dozasi qabul qilinganda *gallutsinatsiya* va *paranoyyalar* paydo bo'lishi mumkinligi;

⇒ salomatlik va xavfsizlik uchun katta xatar bo'ladi, chunki javob reaksiyasi sekinlashadi va asab tizimi ishi pasayadi.

Tobelik – marixuananing uzoq qabul qilinishi chekuvchilarda ruhiy tobelikni yuzaga keltiradi. Bundan tashqari, marixuana „start“ olish (giyohvandlikning boshlanish payti) moddasi hisoblanadi. Marixuanani ondasonda chekuvchi ko'pincha ushbu zaharni surunkali, doimiy iste'molchisiga aylanadi yoki „og'ir“ giyohvand moddalar – *kokain*, *LSD* va boshqa *gallutsinogenlarning* ixlosmandi bo'lib qoladi.

Kokain. Bu kokainning gidrokloridi bo'lib, kuchli ta'sir qiluvchi organik tuzilishli stimullovdidir, *koka* (tropik buta) o'simligi bargidan olinadi.

Effektleri:

• qisqa, lekin kuchli eyforiya (o'z-o'zidan xursand bo'lishni) chaqiradi va ishlash qobiliyatini ko'taradi;

• markaziy asab tizimini stimullaydi;

• puls, nafasni tezlashtiradi, qon bosimini, haroratni oshiradi;

• ko'z qorachig'ini kengaytiradi;

• kuchli qo'zg'aluvchanlik va vahima hissini chaqiradi;

• uyqusizlik va surunkali charchashni keltirib chiqaradi.

Odamga ta'sir qilishi:

⇒ qon ketishi va burun bo'shlig'ining boshqa zararlanishlari;

⇒ *paranoidal* psixozlar, *gallutsinatsiyalar* (ko'p narsalarning ko'rinishi va eshinishi) va boshqa-boshqa ruhiy buzilishlar;

⇒ harakat refleksining buzilishi;

⇒ yurak faoliyatining yoki nafasning to'xtashi tufayli o'lim.





Tobelik – kokain qabul qiluvchi giyohvandlar qisqa muddat ichida ko'pincha jismoniy va ruhiy tobe bo'lib qoladilar. Ko'pchilik hollarda kokainni qabul qilinishi amalda tezda tobelik hosil bo'lishiga olib keladi.

Geroin – ko'knor shirasidan tayyorlangan qoradori, afyun (**opiat**), keyingi qayta ishlashda *morfiy* va *kodein* olinadi. Ular markaziy asab tizimi faoliyatiga keskin bosuvchi ta'sir ko'rsatadi.

Effektleri:

- uzoq davom etmaydigan eyforiyadan so'ng keladigan uyquchanlik;
- yurak urishining, nafas olishning sekinlashishi,

bosh miya faolligining pasayishi;

- ishtahaning pasayishi, chanqash refleksi va jinsiy maylning pasayishi;
- og'riq sezish darajasining ortishi.

Odamga ta'sir qilishi:

⇒ IITV-infeksiyasi yuqishi yuqori xavfi, qonning zararlanishi, gepatit va b. — giyohvand moddalarni qo'llash va sterilanmagan yoki „umumiy“ ignalarni ishlatish natijasida sodir bo'ladi;

⇒ tozalanmagan geroinni qo'llash natijasida o'lim;

⇒ yuqori konsentratsiyani qabul qilinishi natijasida o'lim;

⇒ dozani oshirib yuborilishi tufayli konvulsiyalar, koma yoki o'lim.

Tobelik – opiatlar, ayniqsa, geroin, tez tobelikka olib keladi. Geroinga tobelik ko'pincha noto'g'ri ovqatlanishga, infeksiyalarga, o'z salomatligiga befarq bo'lishga olib keladi. Tobelik insonni jismoniy va ruhiy buzilishlarga qaramasdan giyohvand moddani qabul qilishni davom ettirishga majbur qiladi.

Nisbatan qisqa vaqt ichida *tolerantlilik* (chidamlilik) yuzaga keladi — bunda o'sha effekttni chaqirish uchun dozani yana oshirishga to'g'ri keladi.

Uyqu dorilari – sintetik olingan dorilar bo'lib, ular ko'pincha vrachlar tomonidan tavsiya qilinadi.

Effektleri – uyqu dorilari tibbiy maqsadlarda kichik dozalarda ishlatilsa, ular tinchlantiruvchi ta'sir qiladi, uyqu chaqiradi, taranglanishni, charchash va ta'sirchanlikni yo'qotadi. Katta dozalar qabul qilinganda uyqu chaqiruvchilar

sarosimalik, shoshqaloqlikni, nutq buzilishi, depressiyani chaqiradi, bunda koordinatsiya buziladi, motor funksiyalar ustidan nazorat yo'qoladi, dezoriyen-tatsiya yuzaga keladi.

Odama ta'sir qilishi — uzoq qabul qilinganda yoki katta dozada uyqu dorilari odam sog'lig'i uchun zararli va xavflidir. Bu, ayniqsa, uyqu dorilarning katta bo'lmagan dozalarda alkogol bilan birga qabul qilinganda kuzatiladi.

Bundan tashqari, boshqa xavflari ham bor: o'z harakatlarini va haydovchilik mahoratini noto'g'ri baholash; motor funksiyalar va harakat koordinatsiyalari ustidan nazoratni yo'qotish; narkotiklar bilan zaharlanish, buning belgisi bo'lib hushdan ketish, muzdek ter bosish va tomir urishining susayishi hisoblanadi. Vrach aralashuvisiz va o'z vaqtida yordam ko'rsatilmasa, uyqu dorilarni dozasini oshirish o'limga olib kelishi mumkin.

Havoda uchib yuradigan erituvchilar — bu yelim, tirnoqdan lakni olishda ishlatiladigan suyuqlik, zanjigalkalarni to'latish uchun ishlatiladigan suyuqlik. havoda uchib yuradigan erituvchilar hidlanish orqali ta'sir qiladi va psixo-aktiv effekt (ruhiy ta'sir) chaqiradi. Ularning tarkibida *aerozollar, erituvchilar, ba'zi anestetiklar va amil va butil nitritlari* bor.

Effektleri:

Qisqa muddatli — „kirish“ holati bosh aylanishi va alahlash bilan kechadi. Hidlash davom ettirilsa *aksirish, yo'tal, tumov, burundan qon ketishi, ko'ngil aynishi, yurak ritmining buzilishi, ko'krak qafasida og'riq, koordinatsiyaning, muvozanatning va qaror qilish qobiliyatining buzilishi* paydo bo'ladi.

Uzoq ta'sirida — *jigar, asab tizimi, bosh miya zararlanadi. Yurak harakati (urishi) yetishmasligi, nafas to'xtashi, nafas qisishi, hushdan ketish va o'lim kuzatilishi* mumkin.

Odama ta'sir qilishi — yuqori konsentratsiyada — havoda uchib yuruvchi erituvchilar o'pkadan kislorodni siqib chiqaradi va nerv tizimini shunday kuchli falajlaydiki, uzoq qabul qilinganda hatto *nafas to'xtashi, bosh miya jarohatlanishi* sodir bo'lishi mumkin.

Tobelik — havoda uchib yuruvchi erituvchilarni uzoq qo'llanilganda o'sha effektini olish uchun ularning miqdorini oshirish kerak bo'ladi.

Narkomaniya-giyohvandlik — odamlar bilan o'zaro munosabatlarga ta'sir etadi va hayot sifatini ijtimoiy muhitda yomonlashtiradi. Fiziologik va ruhiy davolanishdan keyin *patsiyent* zarur bilim va ko'nikmalarni mustaqil normal hayot kechirishda qo'llaydi. Inson jamiyatga qaytadi.

Giyohvandlik o'zining kechishi va rivojlanishi bo'yicha bir necha bosqich yoki fazadan o'tadi.

1. *Daslabki, erta bosqichlarida giyohvandlik tolerantlik va tobelikning ortib borishi bilan xarakterlanadi:*

- giyohvand bo'lib borayotgan odamlar, giyohvand moddalarning miqdorini ko'paytira borishadi, bunda umumiy holatning o'zgarishini sezmaydilar va *abstinensiya* („sinish“) kuzatilmaydi;

- tana hujayralari giyohvand moddalarning o'sha effektini olish uchun ortib borayotgan miqdorini o'zlashtirishga moslashish uchun qayta moslashadilar;

- erta bosqichda giyohvand moddaga *patologik* ishtiyoqni, kasallik bo'lmagan iste'mol qilishni boshlashdan ajratish qiyin bo'ladi, chunki tashqi belgilari kam bo'ladi;

- odam giyohvand moddalarni shunday ko'p qabul qiladiki, oqibatda ularga tobe bo'lib qoladi, ularni qabul qilishga kuchli ishtiyoq paydo bo'ladi;

- qabul qilish odatiy, normal holat bo'lib tuyuladi; qabul qilinmasa hayot normal bo'lmagandek ko'rinadi.

2. *Giyohvandlikning o'рта bosqichlarida nazoratning yanada ko'proq yo'qolishi kuzatiladi:*

- har galgi kayfiyatining o'zgarishi holatiga yetish uchun ko'proq doza talab qilinadi, narkotik mastlik hosil bo'lish effektlari kuchaya boradi;

- oshib borayotgan doza *jigarni* buzadi, *miya ximizmini* o'zgartiradi, oxir-oqibat *tolerantlik* pasaya boshlaydi;

- giyohvand moddani qabul qilmaslik tufayli yuzaga keladigan *iztirabli og'riqni* kamaytirish uchun qabul qilinadi;

- fiziologik, ruhiy va ijtimoiy muammolar yanada ko'paya boradi.

3. *Giyohvandlikning surunkali bosqichi fiziologik, psixologik, fe'l-atvoriy, ijtimoiy va ma'naviy degradatsiya bilan xarakterlanadi:*

- organizmning butun tizimlari zararlanadi;

- kayfiyatning keskin o'zgarishlari tez-tez kuzatiladi, bunda odam giyohvand moddani o'zini yaxshi his qilish uchun qabul qiladi, ammo borgan sari istalgan natijaga erisha olmaydi;

- o'z fe'l-atvorini nazorat qila olishi borgan sari kamayadi;

- boshqa odamlar bilan munosabati buziladi;

- odamda hayot ma'nosi va maqsadi hissi yo'qoladi;

• hayot giyohvand moddalarni iste'mol qilishdan boshqa narsa bo'lmay qoladi.

Xavf omillari

XX asrning so'nggi ikki o'n yilliklari davomida izlanuvchilar narkotiklarni suiiste'mol qilish nimadan boshlanishi va keyinchalik qanday rivojlanishini aniqlashga urindilar. Kimda narkotiklar qabul qilish ehtimoli yuqori va kimda pastligini aniqlashga imkon beruvchi xavf omillari aniqlandi. *Shartli ravishda bu omillarni 3 guruhga ajratish mumkin:*

- oila ichidagi;
- ijtimoiy (o'smirlar muhiti);
- shaxsiy.

Keling, ularni batafsilroq ko'rib chiqsak.

• Kattalar hayotiga kurashmasdan kirib bormaslik. Obro'li katta yoshdagilar va, birinchi navbatda, ota-onalar tomonidan qabul qilinmaslik.

• O'smirning kattalardek yangi imkoniyatlarini amalga oshirilishini talab qilinishi oila va maktab qarshiligi natijasida o'zini hurmat qilishini keskin tushishi. Agar o'zini hurmat qilishni quyidagi formula asosida aniqlansa:

O'Z-O'ZINI HURMAT QILISH = Omad / Tortilish darajasi

Bu yerda tortilish darajasi yangi „kattalar“ vazifasi murakkablik darajasini xarakterlaydi, bu vazifalarni o'smir o'z oldiga qo'yadi, bunda o'zini o'zi hurmat qilishi qarama-qarshilik vaziyatida nolga tenglashadi.

• Oiladagi moddiy va emotsional muammolar, ota-onalar va bolalarning begonalar ketishlarining yuqori ko'rsatkichlari. Xavf darajasi ota-onalar o'rtasidagi mojarolar sonini ko'paytiradi va amalda ularning ajrashishi maksimumga yetadi.

• Alkogol va narkotiklarga tobelikka chalingan yaqin qarindoshlarining bo'lishi.

• Atrofdagi tengdoshlari guruhlari tomonidan o'smirning qabul qilinmasligi. U o'zining „Men“iga hiyonat qilishi va shu guruhning qonunlari asosida yashashi kerak.

• Ahamiyatli tengqurlar guruhi tomonidan uning shaxsiy xizmatlarining yetarlicha tan olinmasligi. „Men“ holatining yetilmaganligida tashqi bahoning past bo'lishi avtomatik ravishda o'zini o'zi past baholashga olib keladi.

- Imitatsiya fe'l-atvori („hammaga o'xshash bo'lish“).
- Do'stlari reaksiyasi va vaziyatga yuqori darajada tobeligi, muhitni o'zgartirishda passivlik.
 - O'zining shaxsiy „Men“ini kuchaytirish uchun qanday bo'lmasin yoshlar guruhiga yoki kompaniyaga mansub bo'lish ehtiyoji. „Men“ konsepsiyasini, „Biz“ konsepsiyasiga almashtirish. „Men“ chegarasini qayerda tamom bo'lib, qayerda „Biz“ chegarasining boshlanishini bilmaslik.
 - Yaqin do'sti yoki yaqin do'stlarining bo'lmasligi. Qarama-qarshi jins vakillari oldida shuhrat qozonolmaslik va omadlilikning past ko'rsatkichlari.
 - Hayotda yetarli darajada qat'iy bo'lmaslik, stresslarga chidamliligining pastligi, o'z maqsadiga erishishni bilmaslik, hayotdan hamma narsani „shu yerda va hozir“ olishga intilish.
 - Gap ko'tarolmaslik, tez xafa bo'lishlik, emotsional turg'unlik. O'z hissiyotlarini mos (adekvat) ifoda eta olmaslik va nazorat qila olmaslik, o'zining shaxsiy hissiyotlari va emotsiyalarini boshqalar emotsiyalariga to'g'rilash.
 - Yuqori darajadagi ishonuvchanlik va *konformlik*.
 - Qoniqishga va emotsional holatining, o'zgarishiga intilishi, o'zini nazorat qilish ko'nikmalaridan yuqori turish.
 - Qoniqmaslik kompleksi tufayli real „Men“ni qabul qilmaslik o'ziga yuqori talab qo'yish va o'zini past baholash. Aynan narkotik ko'pincha uni oshirishning asosiy usuli bo'lib qoladi.
 - Yopirilib kelgan muammolar yukini ko'tara olmaslik, yolg'izlik hissini yengish ko'nikmalari bo'lmasligi va ruhi tushishi, o'z-o'zini boshqarishning pastligi.
 - O'smirning sabab-ehtiyoj doirasi yetilmaganligi. „quyi“ ehtiyojlarining (fiziologik va xavfsizlikka ehtiyoj) „yuqori“ (muhabbatga ehtiyoj va bog'langanlik, hurmat qilish va statusga ega bo'lish, o'zini realizatsiya qilish) ehtiyojlaridan ustunligi.
 - Ma'naviy-etik norma va prinsiplarning shakllanmaganligi, bu esa ichki konfliktning bo'lmasligi tufayli afsuslanishni mumkin qilmay qo'yadi.
 - O'z hayoti va o'zining harakatlari uchun o'ziga mas'uliyatni olishga tayyor emasligi. Kattalarning imkoniyatidan foydalanishga intilish va mas'uliyatni oilaga, yoki maktabga, yoki „to'da yo'l boshchilari“ga qoldirishga odatlanish.

- Kattalar hayotiga tanqidiy qarashlikning keskin o'zgaruvchanligi, ular bilan umumiylik omillarini tan olmaslik.
 - Obro'li kattalarga to'liq negativizm va olinayotgan axborotni analiz qilmaslik.
 - Mojarolarni ko'p chiqarish, avtoritetlarga qarshi o'zini qo'yishlik, mojarolardan samarali chiqib ketolmaslik.
 - Ruhiy himoyalani qobiliyatining pastligi natijasida emotsional zo'riqishlarga qarshi turolmaslik.
 - O'zi to'g'risida g'amxo'rlik qilishning pastligi va stress vaziyatlarda psixologik yordam so'rashga tayyor emasligi.
 - Xavfga va o'tkir hissiyotlar olishga o'ylab o'tirmasdan intilish.
 - Mantiqiy fikr yuritish mexanizmlarining yetilmaganligi tufayli vaziyatni to'laligacha mushohada qilolmaslik.
 - O'rganishga qiziqishning pastligi. O'zlashtirishning pastligi tufayli maktabdagi xavotirliklarning bo'lishi.
 - Doimiy va chidamli shaxsiy qiziqishlari va „xobbi“ning bo'lmasligi. Zerikishni his qilishning shaxs infantilligi belgisi sifatida namoyon bo'lishi.
 - O'zining kuchiga, kasbi to'g'ri tanlanganligiga ishonmaslik, kelajagi uchun qo'rqish.
 - Tobelik fe'l-atvorining boshqa shakllari (qaltis o'yinlarga moyillik, kompyuterga va internetga tobelik).
 - Bolalikda, shu jumladan tug'uruq paytidagi bo'lib o'tgan bosh suyagi travmalari.
 - O'zining tashqi ko'rinishi, jismoniy jihatlaridan qoniqmaslik va o'zining o'smirlar muhitida qabul qilinmagan ideallariga — mardlik, botirlik (nazokatlili) xususiyatlarga mos kelmasligi. Jinsiy rivojlanishning past sur'ati.
- Shuningdek ba'zi narkotiklarni suiiste'mol qilishga kam moyilligi bilan bog'liq omillar ham aniqlangan, ularni „himoya“ omillari deyishadi. Bu omillar xavf omillariga hamma vaqt ham absolut qarama-qarshi deb bo'lmaydi. Ko'proq xarakterli himoya omillariga:
- inoq oila;
 - ota-onalar o'z bolalari fe'l-atvorini kuzatishlari holati, ular doimo bolalarning hayotiga tortilib ketadilar va ularga oiladagi aniq qoidalarni o'rgatadilar;
 - maktabdagi tadbirlardagi muvaffaqiyatlar;



— ijtimoiy institutlar masalan oila, maktab, va b. bilan mustahkam aloqa;

— atrofdagilarning psixoaktiv moddalarni qabul qilishida umumiy qabul qilinish normalariga rioya qilinishi kiradi.

Narkotiklar qabul qilishning oqibatlari — bu narkotiklarga ruhiy mayl va mastlik holatida ruhiy komfort olish qobiliyati. Jismoniy, tiyilmasdan intilishdan ruhiy mayl hamma vaqt ham anglanib yetilmaydi.

Ruhiy tobelik — narkomaniya—giyohvandlikning erta bosqichlarida yuzaga keladi va hech qachon yo‘qolmaydi. Davolash muassasalarida jismoniy mayldan qutulish mumkin bo‘lsa, ruhiy tobelik bir umrga qoladi va u bemorning narkotiklarga qaytishiga sabab bo‘ladi.

Ruhiy tobelik hayotiy qiziqishlarni, boshqa odamlar bilan munosabatini o‘zgartiradi, shaxsning ijtimoiy yo‘nalishiga ta’sir qiladi. Faqat narkotiklar ta’siridagina harakat qilishga qaytish imkoni mumkin bo‘lib qoladi, narkotiklarga bo‘lgan ruhiy mayl zo‘rayadi.

Agar biron yangi narsa bilan kuchli qiziqish uyg‘onsa, narkotikdan uzoqlantirilganda toki uni butunlay qamrab olsa, ruhiy mayl yo‘qolishi mumkin. Va aksincha, noxush qayg‘urishlarda, narkotik qabul qilinishi bilan bog‘liq bo‘lgan odamlar joylarda uchrashib qolinsa, ruhiy mayl xuruji kuzatiladi.

Jismoniy tobelik — keyingi bosqichda o‘tkir jismoniy mayl boshlanadi. Narkotiklar bo‘lmagandagi dahshatli iztiroblardan — „lomka“ga chidab bo‘lmaydi. Bu faqat og‘riqlargina bo‘lmay, balki chidab bo‘lmaydigan *sovuqqotish, qaltirash, muzdek ter bosish, qorinda og‘riq, qayta-qayta ich ketish bilan, ko‘ngil aynishi, qusish, bo‘g‘inlarning qaqshashi* hamdir. Ular narkotik modda axtarishga bo‘lgan barcha xatti-harakatlarini belgilaydi. Narkotiklarni tezlikda qabul qilinishga bo‘lgan ehtiyoj og‘ir jismoniy hissiyotlar bilan



kechadi, bular: *og'izning qurishi, yuqori ta'sirchanlik, qaltirash, shishish, qora-chiqlarning kengayishi*. Jismoniy maylning rivojlanishi mobaynida, odam narkotik moddalarsiz u o'zini ko'ngli joyiga tushmasligini va sog'lom his qilmasligini sezadi. Ozgina dozani qabul qilish ham yengillik hosil qiladi. Asta-sekin jismoniy tobelik abstinent sindromi bilan qo'shilib boradi.

Abstinent sindromi („lomka“) – so'nggi marta narkotik qabul qilingandan bir necha soat yoki kundan keyin paydo bo'ladi. *Abstinent sindromi* opiatlar, ayniqsa, heroin qabul qilinganda juda tez rivojlanadi. Tomir ichiga narkotiklarni yuborish uni yanada tezlashtiradi. Abstinent sindromga *ruhiy, nevrologik va tanadagi noxush hislar va buzilishlar, butun organizm*

faoliyatining izdan chiqishi kiradi. U narkotiklarga jismoniy tobelik shakllanib bo'lganligi ko'rsatkichidir. Barcha narkotiklar, ularning qanday qabul qilinishidan qat'i nazar, asab tizimini, jumladan *bosh miyani, immun tizimini, jigar, yurak, o'pkani* zararlaydi. Narkotiklarni guruhlarining inyeksiya yo'li bilan olinganda *IIV-infeksiyasi, B va C hepatit viruslari, sifilis* oson yuqadi. O'zbekistondagi giyohvandlarning 70% i tomir ichiga narkotiklarni qabul qilish natijasida OITV bilan zararlangan. Giyohvandlar ichida yuqori o'limga travmalar, ko'p doza olish, sifatsiz narkotik bilan zaharlanish, sepsislar sabab bo'ladi. Jismoniy munosabatlarga jalb qilinishlari, mastlikdagi xavfsizlikka rioya qilmaslik, inyeksiyalarning steril bo'lmasligi giyohvandlarning yuqori o'limiga sabab bo'luvchi omillar bo'lib hisoblanadi.

Bolalarning giyohvand moddalarni qabul qilishining oldini qanday olish mumkin? Narkomanianing oldini olishda bolalarning to'g'ri tarbiyalanishi katta rol o'ynaydi. Bolani chiniqtirib, *qat'iy, mard, rostgo'y, mehnatsevar, mas'uliyatli, o'qimishli, insonparvar* qilib tarbiyalash kerak. Narkoman bolalarning ota-onalariga ularning farzandlari kasal ekanligini, shunday gumonsirash borligi to'g'risida xabar berish kerakmi? Yaxshi bo'lardi. Bolaning



ota-onasi tajribasiz bo'lishi, bunday bo'lishini kutmagan bo'lishi mumkin. Sizning ogohlantirishingiz bunday hollarda ularning kerakli harakatlarni tezroq qilishlariga yordam beradi. Faqatgina, bunday xabarni juda ehtiyot bo'lib, vahima qilmasdan, muloyimlik bilan yetkazish lozim.

Giyohvandlar bilan qanday muloqotda bo'lish kerak? Kim narkotiklar qabul qilmasa, ularga narkoman psixologiyasini va harakatlari vaj-sabablarini tushunish qiyin bo'ladi. Narkotik qabul qilmaydiganlar va narkomanlarning hayotiy qadriyatlari turlicha. *Giyohvandlik* – bu shunday jarayonki, uning natijasida shaxsning ma'naviy va ishbilarmonlik sifatlari sekin-asta yomonlashadi.

Ularni *salomatlik, atrofdagilarning hurmati, toza vijdonlilik* kam qiziqtiradi. Shuni yodda tutish lozimki, giyohvandlik – kasallik bo'lib, u ruhiy, jismoniy narkotik moddaga tobelik sababli kelib chiqqandir. Narkotiklarni iste'mol qilinishi uchun jinoiy javobgarlikka tortib bo'lmaydi. Bordi-yu, yaqinda paydo bo'lgan do'stingiz (dugonangiz) narkoman bo'lib chiqsa, yaxshisi tanishlikni davom ettirmang.

Ishonch punktlari haqida axborot. Narkomaniya muammolariga oid barcha savollarga javoblarni Ishonch punktlari (IP) orqali olishingiz mumkin. O'zbekistonda ular ilk bor 2000- yilda tashkil etildi. IP larida har qanday odam, shu jumladan, narkomanlar ham, narkotik moddalar qabul qilinishi yuzasidan barcha javoblarini olish mumkin. IP faoliyatining o'ziga xos tomoni bo'lib – *anonimlik* va *konfidensiallik* hisoblanadi. IP lari vazifalaridan biri narkotik iste'mol qiluvchilar bilan aloqa o'rnatish, narkotik qabul qilishni to'xtatish to'g'risida qat'iy ahd qilganlarni ruhan qo'llab-quvvatlashdir. Bu hamma vaqt ham amalga oshavermaydi. Bunday hollarda IP assistenti narkomanga giyohvand moddalarni xavfsiz usulda qo'llashga o'rgatadi. Narkoman OITV infeksiyasining yuqish yo'llari, OITV ni yuqtirish xavfining guruh-guruh bo'lib narkotiklar qabul qilganda yuzaga kelishi haqida va „zararini kamaytirish“ dasturi haqida axborot oladi. Xohishi bo'yicha giyohvand ham bu dasturda ishtirok etishi mumkin. Uning mohiyati ishlatilgan shprisni muntazam yangisiga IP orqali almashtirish va u bu bilan OITV va virusli gepatitlar bilan zararlanishning oldini olishidir. IP assistentlari, shuningdek, aholi va, birinchi navbatda, yoshlar o'rtasida OITV/narkomaniya profilaktikasi to'g'risida axborot-tushuntirish ishlarini olib boradilar; volontyorlar tayyorlash bilan shug'ullanadilar.

Shunday qilib, *narkomaniya* — oddiy ma'nodagi kasallik emas. Lekin u sog'lom odamlarga xos bo'lgan illat ham emas.

Narkomaniya — shaxsning butunlay—total (ya'ni butun ichki dunyosi, boshqalar bilan munosabati va mavjudligi usullariga ta'sir etuvchi) zararlanish, buning ustiga, aksariyat hollarda, jismoniy salomatligi tomonidan asoratlanishidir. *Bu degani, giyohvandlik yo'lidan boruvchi odam:*

- asta-sekin o'zining eng yaxshi ma'naviy sifatlarini barbod qiladi;
- ruhiy jihatdan normal bo'lolmaydi;
- do'stlari, keyin oilasini yo'qotadi;
- biror kasbni egallay olmaydi yoki oldin o'rgangan kasbini esdan chiqaradi;

- ishsiz qoladi;

- jinoiy guruhlariga tortiladi;

- o'ziga va atrofdagilarga cheksiz baxtsizlik keltiradi;

- va nihoyat, sekin, lekin aniq o'z jismi-jonini qurbon qiladi.

Bilasizmi, narkomaniyada eng xavfli nima? Narkomanlar (shuningdek, ko'pincha ularning yaqinlari), ular shunchaki „narkotiklar bilan sho'xlik“ qilmayotganliklari, balki ularsiz tura olmasliklarini juda-juda kech tushundilar. Ba'zida narkotikka ishtiyoq yarim yilda va hatto bir yilda, ko'pincha 2—3 oydan keyin rivojlanadi, ammo ko'pincha odam bu „qora“ suyuqlikni birinchi inyeksiyasidan keyin oq tobe, bog'liq bo'lib qoladi. Alohida olinganda unisi yoki bunisi bilan nima ro'y beradi, hech kimga ma'lum emas. Va shuning uchun ham hech kim o'ziga: „*Men shunchaki u yoki bu narkotikni tatib ko'raman xolos, hech narsa qilmaydi*“, deyishi mumkin emas.

Narkomaniya ana shunaqa. Shuning uchun narkotiklarni tatib ko'rmang. Agar mabodo, shunday qilgan bo'lsangiz, o'zingiz bilan bunday xavfli eksperimentni qaytarmang. Bunday zaharli kimyoviy stimulatorlarsiz ham hayotdan yetarli rohatlanish topish mumkin — o'zingizga bu imkoniyatni bering, og'u bilan bog'lanmang.

SIZNINGCHA, QUYIDAGI FIKRLARNING MA'NOSI NIMA?

◆ *Ongli odam yoqimli narsaning orqasidan quvmaydi, o'zini noxushlilikdan asraydi.*

Aristotel

◆ *Shoshib qilingan ishning umri qisqa.*

Sa'diy Sheroziy

◆ *Erkin bo'lsang, bo'lsang hamki qul.
Bir maslahatni qabul qil:
Imsiz pashshadan zaif-u xor,
Ilm ila kuchli hukmdor!*

Jomiy

◆ *Mast shunday ishlarga qodirki, unaqasini ichmaganda hech qachon qilishni o'ylamas edi.*

J. London

◆ *Bizning kamchiliklarimizni ko'rsatganlarga minnatdor bo'lishimiz kerak.*

V. Paskal

◆ *Mast odam — odam emas, zero u odamni hayvondan ajratib turadigan narsani — ongni yo'qotadi.*

T. Pen

◆ *Qancha ajoyib ishlar va hatto qancha oliyjanob odamlar yomon odatlar tufayli barbod bo'lganlar.*

K. Ushinskiy

◆ *O'ziga zarar keltirganlar soni oldida o'zgalardan zarar ko'rganlar soni hech narsa emas.*

D. Lebbok

O'Z-O'ZINI SOG'LOMLASHTIRISH MASHQLARI**O'z odatlaringizni baholang**

O'zingizning 5 ta eng doimiy mashg'ulotingizni keltiring. Ularning sog'lig'ingizga ta'sirini baholang.

Foydali odatlar:

- tongni yaxshi fikrlar va badantarbiya bilan boshlash;
- ovqatdan so'ng tishni tozalash;
- burun bilan nafas olish;
- o'qigan, ko'rgan, eshitganlar ma'nosi haqida fikrlash;
- ovqatdan oldin qo'lni yuvish;
- atrofdagilarga salomatlik xohlash.

Yana qanday foydali odatlarni bilasiz? Ulardan o'zingiz tushunib, faol misol keltiring!

Zararli odatlar:

- chekish;
- spirtli ichimliklar ichish;
- narkotiklar qabul qilish.

Bular sog'liqqa eng ziyon keltiradigan odatlar. Lekin boshqalari ham bor. Ular ham zararli:

- hasad qilish, ko'rolmaslik (bu odat ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi);
- o'z kamchiliklarini sezmaslik;
- uyquga kech yotish;
- uyg'ongandan keyin ham yotaverish.

Chekish yoki salomatlik?

Savolga javob bering va xulosa qiling:

- Sizning oilangizda kim chekadi?
- Ularda chekish oqibatida yuzaga kelgan biron-bir kasallik bormi?
- Oilaning boshqa a'zolari qanday kasallik bilan xastalanganlar?

Biron-bir oila a'zosidan kasallikning chekish bilan bog'liqligini kuzatish mumkinmi?



BOLALAR JAHON TASVIRIY SAN'ATIDA



**Fragonar. „Mutolaa qilayotgan qiz“.
1770- yillar atrofida.**

5-MODUL

OITV VA OITS / JYOYI (EPIDEMIYA, TARQALGANLIGI TAHLILI)

ASOSIY G‘OYA: „O‘ZINI VA YAQINLARINI JIDDIY KASALLIKLARDAN HIMOYA QILISHNI BILISH“

Kalit (muhim) so‘zlar va tushunchalar:

- ◆ Odamda immun tanqisligi virusi (OITV).
- ◆ Orttirilgan immuntanqislik sindromi (OITS).
- ◆ Jinsiy yo‘l orqali yuqadigan infeksiyalar (JYOYI).
- ◆ „Yaxshi himoya qilinmagan“ shaxslar, ogohlantirish.

MODUL BO‘YICHA AXBOROT

„Bunday bo‘lishi mumkin emas, — deb o‘ylaydi o‘z ichida 16-yoshli qiz; keyin u bu gapni ovoz chiqarib aytadi, uning yoshgina yuzidan yosh oqyapti. — Bunday bo‘lishi mumkin emas. Men bilan emas. Axir mening kelajakda qancha rejalarim bor edi. Men institutga kirib, bir kasb egasi bo‘lmoqchiman, oilam bo‘lishini, uni yaxshi ko‘rishni xohlayman. Endi hammasi tugadi. Endi men nima qilaman? Men nima qilay?“

Shunga o‘xshash holatlar dunyoning turli burchaklarida har kuni ko‘plab bo‘lib turadi. Bunga sabab bo‘lib, ba‘zida istalmagan homiladorlik bo‘lishi mumkin, ba‘zida jinsiy yo‘l orqali yuquvchi tez tuzaluvchi, yoki herpes, o‘tkir uchli kondilomalar kabi umr bo‘yi odamga yopishib olgan infeksiya bo‘lishi mumkin. Eng yomon holatda — OITV va OITS bo‘lishi mumkin. Ammo buning sababi qanday bo‘lmasin, bu narsa o‘z ketidan psixologik

shikastlanishga, hayotdagi jiddiy o‘zgarishlarga, hatto inson o‘limiga ham olib kelishi mumkin.

XX asrning oxirgi 20 yili ichida JSST tomonidan o‘tkazilgan tekshirishlar shuni ko‘rsatdiki, OITV yuqtirib olganlar va OITS bilan kasallanganlar soni 60 milliondan ortiq chiqdi, shulardan yarmisi 15—24



gacha bo'lgan yoshlarida yuqtirib olganlar. Bugungi kunga kelib esa, bu kasalliklardan butun dunyoda 12 milliondan ortiq yoshlar aziyat chekyaptilar.

Ko'plab kuzatuvlar natijasi shuni ko'rsatdiki, OITV va OITS bilan zararlanish xavfiga katta yoshdagi odamlarga nisbatan yoshlar ko'proq moyil ekan. Shu narsa boshqa JYOYIlarga va istalmagan homiladorlikka ham tegishli. O'smirlar xulqlarini turlicha tavakkal qilib o'zgartirib ko'rishlari, masalan, himoyalangan jinsiy aloqa, alkogol va narkotik moddalarni iste'mol qilishlari, nufuzli e'tiborlarni inkor etmish sabab bo'lib, ularning ijtimoiy, his-tuyg'u bilan to'lganliklari va ruhiy tomondan yetilmaganliklari yotadi. Tibbiy axborotlardan va tibbiy xizmatdan foydalanish imkoniyatining har doim ham bo'lmagani, tengqurlari tazyiqi va yoshlarga xos bo'lgan abadiy yashashlik hissi o'smirlarning yengil shikastlanishi, nozikligini yanada chuqurlashtiradi.

Deyarli 15—24 yoshgacha bo'lgan hamma yoshlar OITV va OITS haqida xabardorlar, lekin ular JYOYIning boshqacha kasalliklari xlamidioz, gupes va trixomonoz haqida hech narsa bilmaydilar.

Ammo xabardor bo'lish to'liq tushunish degani emas, bu kasalliklarning yuqish yo'llari va ulardan himoyalaniish yo'llari qanday? O'smirlar va yoshlar orasida shunga o'xshash infeksiyalarning tarqalishi haqida turli afsonalar mavjud.

Bunda yomoni shuki, yoshlarda bilishi va xulqi o'rtasida katta uzilish kuzatilyapti. Bu infeksiyalarning tez o'sishiga qaramay, ko'pchilik o'smirlar hali yosh va malakasiz bo'lganliklari tufayli tasavvur ham qilmayaptilar, hamma xavfni OITV va boshqa JYOYIlarni odatda aniq xavf o'rnida sezmayaptilar, keltirib chiqaradigan real xavfni, o'zlarini ular nuqtayi nazaridan, „kattalardek“ his qilib, tushunmayaptilar.

Endi OITS haqida batafsilroq

SIDA (fransuzcha nom bo'lib, Syndrome dimmunodeficiency acquise), yoki AIDS (inglizcha nom bo'lib, Acquired Immune Deficiency Syndrom) — OITS sindromi yoki holati degani. Bu organizm himoya tizimi buzilganli-





gidan keyin kelib chiquvchi bir qator kasalliklar to'plamidir. Shunday qilib, OITSli bemorlar kam uchraydigan turli infeksiya yoki onkologik jarayonlarga duchor bo'ladilar, bulardan immuniteti buzilmagan odamlar kasallanmaydilar.

AIDS tushanchasi, 1981-yil iyun-iyulda AQSHda hali juda yangi va ilmiy asoslanmagan kasallikni belgilash maqsadida kiritilgan.

Hozirgi vaqta AIDS – SIDA – OITS faqat abreviatura emas, balki virusli infeksiyaning nomi bo'lib, uning asosida organizm himoya tizimining buzilishi yotadi. *OITS – bu butun jahon sog'liqni saqlash muammosi.*

Butun Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, odamning immuntanqisligi virusi ochilgandan beri OITS dan deyarli 22 million kishi o'lgan, yuqtirib olganlar soni esa 36 milliondan ko'p. Hozirda OITV infeksiyasining *pandemiyasi* haqida gapirish mumkin.

OITS – hamma holda ham amalda o'limga olib keladigan kasallik bo'lib, odam immun tanqisligi virusi (OITV) yuqqanining so'nggi bosqichlarida namoyon bo'ladi. Infeksiya ilk bor yuqqandan so'ng, ba'zi bir kishilar grippga o'xshash yengilroq kasal bo'ladilar va u 2–5 hafta davom etishi mumkin, bu davr ichida hujayraviy immunitet sustlashadi va viruslar yuqumliligi esa yuqori bo'ladi. Immunitet tizimi tiklanadi va infitsirlangan individda kasallik simptomlari ancha paytgacha ko'rinmaydi, ba'zida bir oy, ba'zida esa bir yil. Bu paytda esa virus faollashadi va hujayraviy immunitetni izdan chiqaradi. Oldiniga uncha xos bo'lmagan – vazn kamayishi, limfa tugunlarining kattalashuvi, kechqurungi terlash kabi simptomlar kuzatiladi, ulardan so'ng, odatda „hamroh“ infeksiya yoki *rak belgilari* og'ir immun tanqislik tufayli (Orttirilgan immunitet tanqisligi) yuzaga keladi.

Yashirin davri klinikasi birlamchi OITV yuqqanidan to OITS kasalligigacha turli aholi qatlamlarida 7–8 yilni tashkil qiladi, bunda OITSli bemorlarning to o'limigacha o'rtacha hayot davomiyligi davolanmasa 2–4 yilni rivojlangan mamlakatlarda va 6 oy va undan kam, rivojlanayotgan mamlakatlarda tashkil qiladi.

Birlashgan Millatlar Tashkiloti (BMT) hisoblariga ko'ra, O'zbekistonda 2001-yilda OITV bilan zararlanganlar aholining 15–49 yosh davrlari orasida

1% dan ancha kam edi. Shunga qaramay, yangi zararlanganlar soni tez ko'payib bormoqda, 2002- yilning birinchi choragida 2002- yilning o'sha taq-qoslanayotgan davrida yangi kasallanganlar soni uch marta oshdi. Ayni paytda bu holatlarning faqat 16% jinsiy kontaktida yuqtirilgan, ko'pchiligi tomir ichiga narkotiklarni qabul qilish bilan to'g'ri keladi va bunday yuqish foizi yanada ortib bormoqda.

Sharqiy Yevropa va Markaziy Osiyo mamlakatlarida hozirgi paytda tez rivojlanayotgan OITV epidemiyasi davridan o'tmoqdalar. Ushbu vaziyatning rivojlanishiga turli omillar turtki bo'lmoqda: *iqtisodiy nomuqimlik va ishsizlikning yuqori darajasi, o'rta maktabni tashlab ketayotganlar sonining ortishi, sog'liqni saqlashning davlat tizimining pasayishi va ehtimol, eng muhimi, ijtimoiy me'yorlarning buzilishi va o'smirlar hamda yoshlar tomonidan tomir ichiga yuboriladigan giyohvand moddalarning qo'llanishi, va holatni yanada yomonlashtiruvchi — giyohvand moddalarni Markaziy Osiyodan olib o'tish yo'llarining yaqinligidir.*

O'zbekiston yaqinda BMT va boshqa xalqaro tashkilotlar diqqatini tortdi. Taxmin qilinishicha 2001- yilning oxiriga kelib O'zbekistonda OITVni yuq-tirgan katta yoshdagi aholi (15—49 yoshdagi) soni 740 ni tashkil qilishi, bundan bolalar soni 100 tadan oshmasligi kerak edi. 2002- yilning birinchi 6 oyida 620 ta OITV bilan yangi zararlanish qayd etildi. So'nggi ma'lumotlarga ko'ra, 2000 ta yangi zararlanganlar 2003- yilning dastlabki 3 oyida kuzatildi. Yangi zararlanganlarning ko'pchiligi (70%) tomir ichiga giyohvand mod-dalarni qabul qilinishi bilan bog'liq bo'lib, ularning 80% ini erkaklar tashkil qiladi.

Hozirgi vaqtda OITVning 2 ta turi ajratilgan:

OITV-1 — bu OITV-infeksiyasining asosiy qo'zg'atuvchisi; asosiy tarqa-lish joylari — Shimoliy va Janubiy Amerika, Yevropa va Osiyo.



OITV-2 — bu kamroq virulentli (yuqumli) OITV-1ning analogi, kam hollarda OITS tipik belgilarini yuzaga keltiradi va u qadar keng tarqalmagan. Birinchi marta tasdiqlangan OITS diagnozi Gvineyadan kelib chiqqanlar qonida Montaneda ajratilgan. Evolutsiyalanish doirasida OITV-2 shubhasiz OITV-1 bilan bog'liq. Tarqalish joyi — ko'proq G'arbiy Afrikada.

Bundan tashqari, maymunlardagi immun tanqisligi virusi aniqlangan (MITV). OITV-2 serologik (immunologik) jihatdan OITV-1 va MITV oraliq'ida turadi. Ehtimol, ular umumiy ajdoddan kelib chiqqan bo'lib, keyinchalik mustaqil taraqqiy qilganlar.

OITV ochilganligi tarixi — 1981-yil 5-iyunda AQSHning qator yirik shaharlarida *Pneumocystis carinii* (ushbu zamburug' immunitetning normal holatida kasallik chaqirmaydi) zamburug'i chaqiradigan yuqumli kasallik birdan tarqalishi qayd etildi.

OITV manbai faqat odam — bemor yoki virus tashuvchi. Bu odamlarda virus qonda, spermada, emizuvchi ayollarning sutida bo'ladi.

OITV virusining yuqish yo'llari:

- jinsiy aloqalar (ham getero-, ham gomoseksual);
- inyeksion yo'l — giyohvandlar tomonidan bitta igna va shprislarning umumiy qo'llanilishi natijasida;
- stomatologik asboblari;
- qon va qon preparatlari — OITV-infeksiyali qonni quyish orqali;
- yo'ldosh orqali infeksiyaning onadan bolaga yuqishi;
- organlar transplantatsiyasi (ko'chirib o'tkazilishi);
- sun'iy urug'lantirish;
- ona suti.

OITV yuqishi xavfi bo'lgan guruhlar — gomo- va biseksuallar; giyohvandlar; tartibsiz jinsiy hayot kechiruvchilar; qon va qon komponentlari quyuluvchilar (retsipiyentlar) va a'zolar transplantatsiya qilinuvchilar.

OITV hasharotlar chaqish va oziq-ovqat mahsulotlari orqali yuqmaydi. OITV hasharotlar chaqishidan yuqishi — OITV va OITS haqidagi eng bo'lmag'ur afsonadir.

Bugungi kunda „xavf guruhlari“ haqida so'z yuritish beodoblik bo'lar edi. OITV bilan yengil zararlanuvchilar qatorida, qon bilan bog'liq muolajalar olib boruvchi, dori-preparatlarni inyeksiya bilan yuboruvchi, jarrohlik operatsiyalarini amalga oshiruvchi shifokorlar bo'lib qoldilar. „Xavf



guruhi“ deb atalmishga homilador ayollar ham, bolalar ham mansub. OITV u yoki bu darajada hammamizga va har birimizga tegishli.

Xalqaro standartlar tomonidan „inYEksion narkotiklar iste'molchilari“ degan ibora hozirgi vaqtda kiritilgan.

Jinsiy sheriklarini tez-tez almashtirib turish haqiqatdan ham OITV yuqtirish xavfini oshiradi, ayniqsa, bu himoyalanmagan jinsiy aloqa bo'lsa. Ammo, doimiy sherigi bo'lganlar ham bu xavfdan xoli emas. Biz yaqinlarimizdan ularning qonlarida OITVga *antitela* bor yoki yo'qligi haqida ma'lumotnoma talab qilmaymiz-ku. Biz yaqinlarimizga ishonishga o'rganib qolganmiz.

Zararlanish belgilari quyidagilar:

- ◆ Hech narsa bilan tushuntirib bo'lmaydigan umumiy quvvatsizlik, ishtahaning bo'lmasligi.
- ◆ Qaltirash, bezgak.
- ◆ Tungi terlashlar (1 haftadan ko'proq).
- ◆ Tushuntirib bo'lmaydigan vaznning kamayishi (5 kg dan ko'p).
- ◆ Limfa tugunlarining shishishi, ayniqsa qo'ltiqosti, chov va jag'osti sohasida (2 oydan ko'p).
- ◆ Doimiy bosh og'rishi.
- ◆ Hech narsa bilan tushuntirib bo'lmaydigan 1 hafta davomidagi haroratning oshishi.
- ◆ Davomli ich ketishi (10 kun va undan ko'p), dizenteriya, ba'zida ich qotishi bilan almashinib turuvchi va qorinda og'riq bilan kechuvchi.

- ◆ Mushaklardagi og'riq.
- ◆ Tirmalish va jarohatlardan tushuntirib bo'lmaydigan qon ketish.
- ◆ Jigar va taloqning shishishi.

◆ Teri ustida yoki teriosti sohasida, og'iz bo'shlig'ida, burun shilliq qavatida, yo'g'on ichakda pushtirang yoki binafsharang, silliq yoki biroz shishgan dog'lar. Ular mo'mataloqqa o'xshaydi, ammo ulardan farqli ravishda, o'tib ketmaydi. Odatda ular qattiqroq bo'ladi.

- ◆ Og'iz bo'shlig'ida, tanglay, tilda muqim oq dog'lar yoki g'alati nuqtalar.
- ◆ Nafas yo'llarining odatiy infeksiyalardagidan uzoqroq davom etadigan quruq yo'tal, ayniqsa, nafasni qiyinlashtiruvchi holatlar, bu esa o'pka kasalligi to'g'risida fikr tug'diradi.

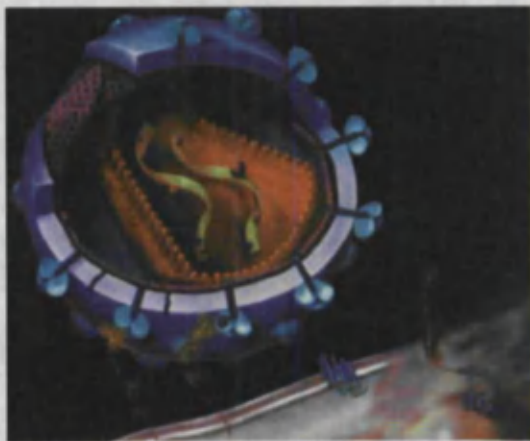
◆ Bu belgilarning birortasi hali OITSning isboti emas. Ammo, agar bir paytda ikkitadan kam bo'lmagan belgi bo'lib, ular 3 oydan ko'p kuzatilsa, yoki takrorlansa, kasallikning (OITS) erta bosqichi to'g'risida gapirish mumkin. Bu bosqichni ARC (AIDS Related Complex) deb atashadi. Bu bosqichda *simptomlarni* (o'pka kasalliklari) davolash mumkin.

◆ Kasallikning (OITS) mufassal tavsifi agar immun tizimi boshqa turli kasalliklarni qo'zg'atuvchilariga qarshi kurasha olmay qolganda namoyon bo'ladi. Bunda immunologik himoya susaygan sharoitda turli kasalliklar qo'zg'atuvchilari organizmga hujum qiladilar, shunda „opportunistik“ infeksiyalarni va alohida turdagi xatarli o'smalarning belgilari paydo bo'ladi. Ular ko'proq *o'pka, oshqozon-ichak traktini, markaziy asab tizimini va teri qoplamini* (Kaposhi sarkomasi) egallab oladilar. *Kaposhi sarkomasi* — bu teridagi va shilliq qavatidagi qizg'ish yoki qo'ng'ir do'mboqchalari va qavariqlari bo'lib, ular o'zining atrofidagi teridan ancha qattiqroq. OITSning taxminan 30% da rivojlanadi.

Profilaktika. OITV xususiyatlari va uning yuqish yo'llari profilaktika usullarini va infeksiyaning keyingi tarqalishining oldini olish yo'llarini belgilaydi.

OITV tashqi muhitda chidamaydi, qaynatilganda va dezinfeksiyalovchi vositalar, masalan, xlorli ohak suyuqligi ta'sirida tez nobud bo'ladi. Tibbiyot asboblari zararsizlantirishning olib borilishi, donor qonlarining va boshqa biologik suyuqliklarning barcha porsiyalarida antitelalarni aniqlash virusning davolash muassasalarida tarqalishining oldini olishga samarali yordam beradi.

Prezervativlarni qo'llash infeksiyaning jinsiy yo'l bilan yuqishini oldini olishning juda samarali usuli bo'lib hisoblanadi. Jinsiy tarbiya bo'yicha turli



dasturlar jinsiy hayotning boshlanishini orqaga surishni, sherigiga sodiqligini saqlash va prezervativlarni qo'llashga qaratilgan bo'lib, ular o'zlarining natijaviyligini dunyoning ko'p mamlakatlarida ko'rsatdilar.

Bu yuqumli kasallikning oldini olish uchun uchta yo'nalishda harakat qilish kerak.

1. Infeksiya manbasining yuqtirish imkoniyatini chegaralash lozim. Bu holda OITV yuqtirganlarni endi boshqalarga jinsiy aloqalarda yoki qon quyish orqali yuqtirish ehtimolini chegaralash haqida gap ketadi. Agar OITS havo yoki kundalik turmushdagi predmetlar orqali yuqadigan bo'lganda edi, unda OITV yuqtirganlarni maxsus ajratilgan joylarda yoki moxov bilan og'rigan bemorlardek *leprozoriylarda* tutish to'g'ri bo'lar edi. Biroq OITSning tarqalishi ehtimolligi yuqori emas, shuning uchun zararlangan qonni quyishni va o'tkazish uchun a'zolari berishni, shuningdek, bemorlarning seksual faolligini taqiqlashning o'zi kifoya qiladi.

2. Kasallikning saqlanib turishini ta'minlovchi sharti bo'lib, asosiy yuqish omillarining bo'lishi – jinsiy aloqalar va muolajalar, shu jumladan zararlangan qonning sog'lom odam qoniga o'tishiga imkon yaratadigan tibbiy va tibbiy bo'lmagan muolajalar hisoblanadi.

3. Ishonchli, sadoqatli er-xotinlik – jinsiy yo'l bilan OITS yuqtir-maslikning ideal yo'lidir.

Ba'zi davlatlarda nikohdan o'tishda OITVga antitelalarni majburiy tekshirish tavsiya etiladi. Biz bunday tekshirishni maqsadga muvofiq deb o'yla-

maymiz. Kuyov va kelin o'zaro rozilik asosida anonim tekshirish kabinetida OITSGa tekshirishdan o'tishi mumkin, keyin esa telefon orqali natijani bilishlari mumkin. Donorlar qoni va a'zolari albatta tekshirilishi kerakligi shak-shubhasizdir.

Batartib turmush tarzi kechiradigan ko'plab odamlarni tibbiyot muassasalarida ukollar va boshqa tibbiy muolajalar vaqtida (stomatologik, ginekologik va h.k.) OITV va OIST yuqtirish ehtimolligi tashvishlantiradi.

Hozirda asboblarni qayta tozalash (obrabotka) usullari, shu jumladan, qaynatish usuli ham, virusning halok bo'lishini kafolatlaydi. Biroq, ba'zi hamshiralar qoidalarni buzib, ba'zida bitta shprisda, faqat ignani almashtirib, inyeksiya qiladilar. Bu mutlaqo mumkin emas. Asboblarni qayta tozalash, albatta sermehnat narsa, shu sabab butunlay bir marotaba qo'llaniladigan asboblarga o'tilishi kerak. *Ignasiz inyektorlar* (to'pponchalar) bilan qilinadigan emlashlardan qo'rqish kerak emas. Ular yuqtirishning oldini olish uchun ishlab chiqilgan; bunda OITS chaqiruvchi virus zardobga tushishi mumkin emas.

Britva, pomada va tish cho'tkalari orqali OITSning yuqishi qayd etilmagan bo'lsa-da, shaxsiy gigiyena predmetlari bilan foydalanish zarur.

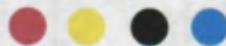
Sartarashxonaga kelib, ustaning *manikyur asboblarini zararsizlantirayap-timi*, tekshirib ko'rishga tortinmang. Tibbiyot muassasalaridan tashqarida *igna sanchish* bilan davolanmang, *tatuirovka* va *quloq solinchaklarini teshtirishda* sterillanmagan asboblardan foydalanmang.

Shunday qilib, yetarlicha oddiy usullar yordamida o'zingizni OITS chaqiruvchi virusdan himoya qilishingiz mumkin. Ularni har bir kishi bilishi va har doim qo'llashi shart.

SIZNINGCHA, QUYIDAGI FIKRLARNING MA'NOSI NIMA?

- ◆ *Har kim ketar ekan ekanin olar
Undan yaxshi yoki yomon nom qolar.*

Sa'diy Sheroziy



◆ *Nekim o'z qoshingda erur noravo,
Ulusqa oni ko'rma aslo ravo.*

Alisher Navoiy

◆ *Hayot uzun, agar u to'kis bo'sa... uni vaqt bilan emas, xatti-harakatlarimiz bilan o'lchaymiz.*

Seneka

◆ *Kichkina xatolardan katta illatlarga osongina o'tiladi.*

Seneka

◆ *Buyuk, doimo zararsiz, har doim xaloskor dori — hushyorlik, rohatlanishlarda mo'tadillik, ruhiy xotirjamlik, jismoniy mashq.*

F. Fenelon

◆ *Naqadar afsuski, biz o'z xatolarimiz saboqlaridan foydalanmoq uchun yetarlicha uzoq yashamaymiz.*

J. Labryuyer

O'Z-O'ZINI SOG'LOMLASHTIRISH MASHQLARI

„Tetiklik“ mashqi (yogdan):

- to'g'ri turish;
- qo'llar yon tomonda, yelka sathida;
- sekin nafas olinadi, nafas ushlab turiladi;
- qo'llar bilan mayda doiraviy harakatlar oldin bir, keyin boshqa tomonga, nafas yetguncha;
 - sekin nafas chiqarila turib, qo'llarni bo'shashtirib pastga tushiriladi;
 - tozalovchi nafas olinadi.

„Tetiklanish“ mashqi asab tizimining tonusini oshiradi. Uni ertalab yoki uyda va darslar, jismoniy tarbiya pauzalari vaqtida bajarilishi foydali.

Ko'z uchun mashq. O'qishdan keyin, yozish yoki boshqa ko'zni charchatadigan ishdan keyin ko'z charchog'ini oladigan mashqlarni bajarish foydali. Dastlabki holat o'tirgan holatda.

1- VARIANT

- ko'z qattiq 3–5 sekundga qisiladi;
- keyin ularni 3–5 sekundga ochiladi;
- 6–8 marta takrorlanadi.

2- VARIANT

- 1–2 daqiqa mobaynida tez-tez ko'zni pipiratiladi.

3- VARIANT

- qovoqlar tushiriladi;
- barmoqlar uchi yordamida aylana harakat bilan 1 daqiqa mayin silanadi.

4- VARIANT

- ko'z yumiladi;
- uchta barmoq bilan yuqori qovoq usti 1–2 sekund yengil bosiladi;
- 3–4 marta takrorlanadi.

BOLALAR JAHON TASVIRIY SAN'ATIDA



**Etrus Kristus. Talbot oilasidan
qiz bola portreti.**

6-MODUL

SIL KASALLIGI. UNING YUQISH YO‘LLARI VA UNDA HIMOYALANISH HAQIDA

ASOSIY G‘OYA: „SIL – YUQUMLI KASALLIK, LEKIN UNING OLDINI OLISH MUMKIN“

Kalit (muhim) so‘zlar va tushunchalar:

- ◆ Sil kasalligi
- ◆ Sil mikobakteriyalari
- ◆ Epidemiologiyasi
- ◆ Kasallik alomatlari
- ◆ Profilaktikasi

MODUL BO‘YICHA AXBOROT

Hozirgi vaqtda sil kasalligidan dunyoda har yili 3 millionga yaqin odam vafot etadi. Agar tezkor choralar ko‘rilmasa, yaqin o‘n yillik ichida bu kasallikdan yana 30 millionga yaqin odam o‘lishi mumkin. Dunyoning ko‘p regionlarida bu infeksiya nazorat ostidan chiqqan.

Har yili yangi 8 millionga yaqin odamni zararlaydigan sil kasalligi OITS bilan o‘lim zanjiri orqali bog‘liqdir. Bir vaqtning o‘zida OITV va sil mikobakteriyalari bilan zararlangan shaxslarda kasallikning o‘limga o‘tish havfi 25 baravar yuqoridir.



Filippin, „Sil bilan kurashish“

Sil qanday kasallik? Sil – bu surunkali infeksiyon kasallik bo‘lib, uni sil mikobakteriyalari deb ataluvchi mikroblar chaqiradi. Sil mikobakteriyalari tabiatda keng tarqalgan bo‘lib, odam va hayvonlar kasallanishining sababchisi hisoblanadilar. Sil mikroblari tashqi muhit ta’sirlariga juda chidamli bo‘lib, o‘zining kasallik chaqirish xususiyatlarini uzoq vaqtgacha saqlab qoladilar. Organizmga

tushgan mikrobakteriyalar hamma a'zolarga tarqalib, sil o'choqlarini hosil qiladilar. Sil mikroblari ayniqsa o'pkada rivojlanadilar. Lekin sil bilan *buyraklar, suyaklar, jinsiy a'zolar, bosh miya asab tizimi, limfa tugunlari, teri, ko'zlar* va boshqa a'zolar ham zararlangan bo'lishlari mumkin.



Har doim ham sil mikobakteriyalari odam organizmida kasallikni chaqiravermaydi. Chunki organizmda *immunitet* deb ataluvchi kuch bor, u silga qarshi kurashadi. Bu kuch mikobakteriyalarni rivojlanishini to'xtatadi, ba'zida esa ularni yo'qotib yuborishi ham mumkin. Agar odam organizmi immuniteti susaygan bo'lsa, mikobakteriyalar ichki a'zolarida ko'payadilar va kasallikni chaqiradilar. Bunga quyidagi sotsial-maishiy omillar sabab bo'ladilar: *odamlarning zichlanganligi, stress, qashshoqlik, odamning uzoq vaqt infeksiyon muhitda bo'lishi*. Sil manbaalari (tashuvchilari) kasal odam va hayvonlar bo'ladilar. Eng ko'p tarqalgan zararlanish yo'li — bu *aerogen* (havo) orqali.

Bemor oila a'zolari, ayniqsa, eri (xotini) va bolalarining sil bilan kasallanishi havfi yuqoridir. Buning sababi bemorning *idishlari, sochig'i, o'yinchoqlari* va boshqa *maishiy buyumlarining* sil mikroblari bilan zararlanishidir. Shu buyumlardan foydalangan oila a'zolari sil bilan kasallanadilar. Shuning uchun kasallanganlarni erta aniqlash, ularning atrofida gilarni havfsizlantirish va unumli davolash silga qarshi kurashning asosiy yo'llanishi bo'ladi.

Sil surunkali kechadi. Odamda sil kasali aniqlangandan so'ng, davolash muolajalari boshlangandan 1,5—2 oy o'tgach, organizmdagi kasallik o'choqlari berkiladi va atrof-muhitga mikroblar ajratilishi ham to'xtaydi. Bu holda bemor atrofda gilalar uchun xavf tug'dirmaydi. U asta-sekin tuzala boshlaydi, lekin u *ovqatlanish tartibini buzsa, qattiq sovuq qotsa, shamollab qolsa* yoki biron bir *boshqa kasallik* sababli



Polsha markasi sil to'g'risida axborot bilan.

immunitet susaysa, sil o'choqlarida mudrab yotgan mikroblar „uyg'onadilar“ va sil yana qaytalanadi. Bu hollarda bemor *so'lagi, balg'amni* orqali sil mikroblari tashqariga ajrala boshlaydilar va u yana atrofidagi odamlar uchun havf tug'diradi. O'zining xususiyatlariga ko'ra sil, *oilaviy xastalik* hisoblanadi. Shunga ko'ra silga qarshi asosiy kurash choralari bemor yashaydigan oilada olib borilishi kerak.

Bemorga tegishli ehtiyot choralari:

- oila a'zolari va atrofidagilarni zararlanish havfini his etish va javobgarlik hissini sezish;
- shaxsiy buyumlarni alohida saqlashni ta'minlash, ayniqsa, tish cho'tkasini, sochiq, dastro'mol, idishlarni;
- imkoniyatga ko'ra alohida xonada uxlash;
- so'lak va balg'amni duch kelgan joyga tuflamaslik, balki ularni maxsus idishga tuflash, idishlarni zararsizlantirish choralari bilish va bajarish;
- eng muhimi, kasallikni ochiq shakliga o'tganida maxsus stasionarlarga shoshilinch ravishda gospitalizatsiya qilinishi shart.

Oila a'zolari tomonidan bajarilishi kerak bo'lgan ehtiyot choralar:

- bemorning oiladagi teng huquqliligini ta'minlash, uning qadrini kamsituvchi munosabatlardan saqlanishlari;
- barcha oila a'zolari bemorning idishlari va shaxsiy buyumlarini bilishlari va ehtiyot bo'lishlari shart;
- uyni tartiblovchi shaxs, xonalarni nam tozalashdan o'tkazishi, bemorning o'rin-ko'rpalarini, kiyimlarini qoqayotganda doka bog'ichdan foydalanishi shart;

– vaqti-vaqti bilan oila a'zolari sil tekshiruvdan o'tib turishlari, agar zararlanish hollari bo'lsa, o'z vaqtida maxsus stasionarlarda davolanishlari shart.

Agar odam o'zida quyidagi belgilarni sezsa, u darhol vrachga yoki sil dispanseriga murojaat etishi shart:

- sababsiz yo'tal, ba'zan qon tuflash;
- ozib ketish;
- tez charchash, holsizlik, lanjlik;
- ishtaha pasayishi;
- kechqurunlari tana temperaturasi $37-37,5^{\circ}\text{C}$ gacha ko'tarilishi;



Finlandiya, 1961 - y,
„Sil bilan kurashish“

- tunda terlash;
- ko'krak qafasidagi og'riqlar.

O'zbekiston fuqarolari va hududida doimiy yashovchi, lekin fuqaroligiga ega bo'lmagan shaxslarga silga qarshi bepul yordam ko'rsatiladi. Bizning respublikamizda silning oldini olish uchun chaqaloqlarga hayotining 3-kuni silga qarshi vaksinatsiya (BSJ* – vaksinatsiya) qilinadi, keyinchalik i 7, 12, 17 va 30 yoshlarda revaksinatsiya o'tkaziladi.

Silning oldini olish uchun quyidagilarga rioya qilish kerak:

◆ oqsil, vitaminlar, mineral va mikroelementlarga boy ovqatlanishni o'z vaqtida ta'minlash;

◆ zararli odatlardan forig' bo'lish, chunki spirtli ichimliklarni iste'mol qilish bemorlarning ish va oilaviy maromini buzadi, chekish esa o'pkadagi jarayonining chuqurlashuviga sabab bo'ladi, narkotiklar organizm reaktivligini kamaytiradi, oqibatda esa ularning hammasi silning rivojlanishiga sabab bo'ladilar. Davolash esa kerakli natijalarga olib kelmaydi;

◆ organizmni chiniqtirish tadbirlari, tananing doimiy harakatini ta'minlovchi: sport o'yinlari, jismoniy tarbiya va gimnastika mashqlari, suv sporti, ertalabki yugurish, yurish, uyqudan oldin sayr qilish;

◆ kun tartibiga rioya qilish, xususan har kuni to'liq uyqu, ish vaqtida tanaffus qilish, dam olish kunlari va ta'fil vaqtida yaxshi dam olish;

◆ ruhan tushkunlikka tushmaslik, muloqotda o'zaro hurmatlik, asabiylashmaslikka harakat qilish, hayotda boriga shukur qilib, ertangi kunga ishonib yashash;

◆ yo'talayotganda og'izni berkitib turish;

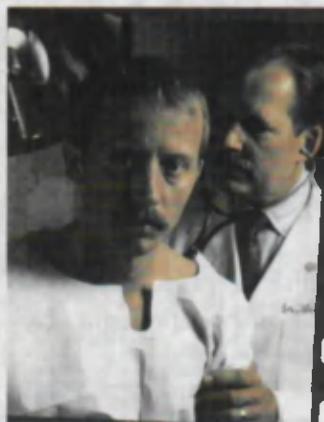
◆ quyosh nurlarining xonaga kirishini ta'minlash, xonani muntazam shamollatib turish.



Belgiya „Sil bilan kurashish“



Somali, 1982- y., „Sil bilan kurashish“



Bu sil kasalligini oilada tarqalishini oldini oluvchi oddiy profilaktik choralaridir. Eng muhimi – ozodalikka rioya qiling. Bilib qo'ying, agar Siz sil bilan zararlansangiz, bu Siz tomondan va Siz bilan yashayotgan bemor tomonidan shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilinmaganlik to'g'risida dalolat beradi.

O'zingiz eslab qoling va boshqalarga aytib bering:

- Sil juda yuqumlidir;
- Bir bemor odam bir yilda 10—15 ta sog'lom odamlarni kasallantirishi mumkin;

- Odamlar zich joyda sil bilan zararlaniş oson;
- Agar odam silga qarshi davolanmasa, yaqin 3 yil ichida o'lish xavfi bor;
- Agar dorilarni ichishni vaqtdan oldin to'xtatsa, kasallik yana qaytalaydi. Lekin bu safar u davoga yaxshi berilmaydi va davolash uchun boshqa kuchliroq dorilar zarur bo'ladi. Ular esa har doim ham yordam beravermaydi.

SIZNINGCHA, QUYIDAGI FIKRLARNING MA'NOSI NIMA?

- ◆ *Achchiq yosh to'kmagil do'st mozorida, Unga maqbul ishni qilgin borida.*

Sa'diy Sheroziy

- ◆ *Xastalikning eng yomoni — o'zingizni xastaligingizga bog'lanib qolishdir.*

Seneka

- ◆ *Tuzalishning shartlaridan biri — tuzalish istagidir.*

Seneka

- ◆ *Baxtsizlikni ko'tarish haddan ortiq xotirjamlikni ko'tarishdan ko'ra qiyin emas: birinchisi bizni quvvatsizlantiradi, ikkinchisi esa bo'shashtiradi.*

S. Segyur

◆ *Kim kasal bo'lishdan qo'rqsa, u qo'rquv kasalligi bilan zararlangan.*

M. Monten'

◆ *Xastalik — vaqtidan oldin qarish demakdir.*

A. Pop

◆ *Hayotdan mamnun bo'lish — bu faqatgina salomatlik belgisigina emas, balki xastaliklardan xalos etuvchi vosita hamdir.*

S. Smayls

O'Z-O'ZINI SOG'LOMLASHTIRISH MASHQLARI

Shavasana

Bu holat yoglar sog'lomlashtirish tizimining muskullarni bo'shashtiruvchi mashqlar kompleksini boshlaydi va tugatadi. Iliq, shamollatib olingan xonada bajariladi. *Metodikasi:*

- yostiqsiz orqaga yotiladi, oyoqlar uzatilgan holda — oyoq uchlari birlashtirilgan, tovonlar ayri holda; qo'llar tana bo'ylab tushirilgan, ko'zlar yumilgan, bosh yonga qaratilgan;

- xayolan oyoq, qo'l tana mushaklarini pastdan yuqoriga qarab bo'shashtirasiz;

- qovoqlar og'ir bo'lganini tasavvur qilinadi;

- sekinlik bilan nafas olinadi;

- xayolan jilmayamiz;

- shu holda 15 daqiqa davomida qolinadi;

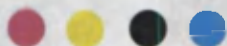
- kun davomida bu mashqni 2–3 marta takrorlash mumkin.

Agar hosh og'risa

Shunday qilishni sinab ko'ring:

- toza havoga chiqish;

- sekinlik bilan nafas olib, nafas olingan havoni xayolan hozirda eng yoqimli bo'lgan rangda tasavvur etish (bu ko'zlarni yumganda osonroq bo'ladi);



- nafas to'xtatiladi va xayolan boshda havo oqimini aylantiriladi;
- tezlik bilan havo chiqariladi, xayolan havo oqimini bosh og'riyotgan joydan o'tkaziladi; og'riq xayolingiz tasavvuri bilan o'tib ketadi.

Hayajonlanishni yo'qotish uchun mashq:

- kaftlar o'z oldingizda birlashtiriladi va biri bilan ikkinchisi bosiladi;
- barmoqlar bilan qo'l panjasini chirmashtiring, bir kaft pastga, ikkinchisi esa yuqoriga yo'naltirilgan. So'ng kuch bilan qo'llarni qarama-qarshi tomonlarga tortiladi;
- qo'llar bilan stul o'tirg'ichi ushlanadi va uni qattiq o'ziga tortiladi, bel to'g'ri tutiladi;
- barmoqlar bosh orqasida jipslashtiriladi va kaftlar bilan ensa sohasi bosiladi, bosh holati o'zgartirilmaydi.

Tirnoqlaringizga e'tibor hering (Ayurvede bo'yicha)

Kasallik

- kamqonlik;
- jigar kasalliklari;
- yurak yetishmovchiligi;
- organizmda temir tanqisligi;
- yurak va o'pka yetishmovchiligi;
- ovqat hazm qilish tizimida yomon so'rilish;
- stress belgisi;
- yaxshi ovqatlanmaslik yoki qarovsiz qolgan kasallar.

Belgilar

- tirnoqlarning oqish rangdaligi;
- tirnoqlarning sarg'ish rangdaligi;
- ko'kimtir tirnoqlar;
- ichga botgan tirnoqlar;
- bo'rtib chiqqan tirnoqlar;
- tirnoqlardagi uzun chiziqlar;
- tirnoqlardagi oq dog'lar;
- ko'ndalang chiziqlar.

BOLALAR JAHON TASVIRIY SAN'ATIDA



Alla

7-MODUL

AGAR SOG'LOM BO'LISHNI XOHLASANG. TO'G'RI QARORGA KELISH ODIMLARI

ASOSIY G'OYA: „MUSTAQIL QARORGA KELISH MAS'ULIYATNI TALAB QILADI“

Kalit (muhim) so'zlar va tushunchalar:

- ◆ To'g'ri qaror.
- ◆ Tengdoshlar tazyiqi.

MODUL BO'YICHA AXBOROT

Sog'lom turmush tarzi — ko'pqirrali tushuncha. Agar har birimiz Konstitutsiya bergan hamma huquqlardan foydalanib, o'z hayotimizni shunday tashkil qilsak-da, jismoniy va ruhiy baquvvat, maqsadga intiluvchan, quvnoq bo'lsak, u holda salomatlikni saqlashning ko'pgina masalalari ham tezroq, ham muvaffaqiyatliroq hal bo'lgan bo'lardi. Siz albatta, jamiyatimizda yuz berayotgan tubdan o'zgarishlarni yaxshi bilasiz. Davr alomatlari tashabbuskorlik va ijodkorlik bo'lib qoldi va *inson omili* masalasi yanada ko'proq ahamiyatga ega bo'lmoqda. Ushbu omil insonning jismoniy va ruhiy salomatligi bilan yanada ta'sirchan bo'lib bormoqda.



Ehtimol, siz odamlarning sutkali faolligiga qarab uch turga bo'linishini eshitgandirsiz. „To'rg'aylar“da, ularga 20—25% odamlar mansub, eng yuqori ish qobiliyati ertalabgi soatlarga to'g'ri keladi. „Boyqushlar“da (30—40%) aksincha, ish qobiliyati kechki soatlarda yuqori bo'lganlar mansub. Qolganlar — oraliq tiplar (ularni hozir „kabutarlar“ deb atalyapti), kun davomida taxminan birday ish qobiliyatiga egalar.

Mehnat qilish, o'qish, uyg'oqlik, uyqu ritmining muntazam buzilishi, ya'ni kun tartibining bo'lmasligi ish qobiliyatining

pasayishiga, horg'inlikka, kunduzi mudroqlik, kechalari uyqusizlikka va boshqa noxush holatlarga olib keladi. Aniqlanishicha, aksariyat maktab o'quvchilari ikkita: 10—12 va 16—18 soatlar orasida eng yuqori ish qobiliyati davriga ega bo'ladilar, ayni shu davrda eng katta ishni ham kam kuch sarf qilib bajarishlari mumkin. Agar odam bir xil maromda mehnat qilsa, har qanday ish ham yengilroq bajariladi.

Maromli ish kuchni tejash, mushak zo'riqishini dam olish uchun to'xtash bilan navbatlab turishga imkon yaratadi.

O'z vaqtini bir kun, bir hafta, bir oyga rejalashtira olishni bilish muhim. Mana shuning uchun hatto uy ishlarini ham ma'lum maromda bajarish g'oyat muhim. Ertalab turish va tayyorlanish, hamda uyquga ketish, ovqatlanish va darslarni tayyorlash, sport bilan shug'ullanish va kitob o'qish — hamma narsa tartibga rioya qilish asosida bo'lishi zarur. Har qanday ishni ham marom bilan, mehnat va hordiqni navbatlantirib qilish lozim.

Tong kunni belgilaydi. Ertalabki badantarbiya, yuvinish yoki dush qabul qilish uyquning tarqalishiga, tetiklanish, yaxshi mehnat qilish kayfiyati hosil bo'lishiga yordam beradi. Ertalab nonushta qilish ham shart. Afsuski, ko'p o'spirin o'g'il-qizlar bir piyola choy bilan chegaralanadilar, hatto busiz ham maktabga ketaveradilar. Natijada dars vaqtida bosh og'rig'i, holsizlik paydo bo'ladi, diqqat-e'tibor pasayadi.

Ma'lum bo'lishicha, ishchi korxonaga yo'lagiga yaqinlashganda, uning ko'pgina fiziologik ko'rsatkichlari o'zgaradi: puls va nafas olishi tezlashadi. Odam organizmi ishga tayyorlanadi va ish kayfiyati paydo bo'ladi. Ishchi o'z stanogini, olim — laboratoriyasini „ko'radi“, o'quvchi esa fikran darsni his qilib, go'yo javob berayotgandek bo'ladi.

Agar o'quvchi qo'ng'iroq chalinishi bilan oq sinfga nafasi og'ziga tiqilib, uchib kirsa butunlay boshqacha holat kuzatiladi. Hali talaygina vaqt uning nafasini rostlab, ishchi vaziyatga o'tishi uchun kerak bo'ladi.





O'quvchining tongi qanday boshlangani uning o'quv dargohiga kelganida, aksariyat darsga tayyorligi va, demak, o'zlashtirishiga ta'sir qiladi.

Odamning o'ziga o'zi to'g'ri baho bera olishi – bu so'zning keng ma'nosida juda muhim. Qancha erta bo'lsa, shuncha yaxshi. O'zining jismoniy imkoniyatlarini, fe'l-atvorini, sog'lig'i holatini, tashqi ko'rinishini, ilmiy, tashkilotchilik xususiyatlarini aniqlash lozim. Ammo aniqlash, baho bera olish – ishning yarmi xolos! O'z imkoniyatlarini rivojlantirish va kamchiliklarini to'ldirish, organizmning imkoniyatlari zaxirasini aniqlash kerak. Misolda tushuntiradigan bo'lsak: agar siz tez-tez tumovlanib, shamollab tursangiz, sizga o'zingizni chiniqtirish bu illatdan qutulishingizga yordam beradi.

Umuman olganda, salomatlikni qanday asrash va mustahkamlash, ko'zning yaxshi ko'rinishini, baquvvat tishlarni saqlab qolish, o'zni shamollashlarga chidamli va h.k. qilish mumkin. Ammo inson salomatligi hayotning juda ko'p tomonlari, aytaylik, o'qish va ongli hordiq chiqarishni bilish bilan bog'liq. Lekin bu hali hammasi emas.

Jismoniy sog'liq ko'p hollarda ruhiy holat, kayfiyat bilan belgilanadi.

Yoshlarga o'z harakatlarini, o'z imkoniyatlari va qobiliyatlarini, o'z ko'rinishlari va b. baholashda maksimalizm – haddan tashqari talablar qo'yish xosdir. Yo hammasi, yoki hech narsa! „*Yo men chempion bo'laman,*

yoki umuman sport bilan shug'ullanmayman“, „Yo men diplomat bo'laman, yoki umuman o'qimayman“, „Yo men chiroyli emasman, menga hech kim e'tibor bermaydi, demak o'zingga qarashning hojati yo'q“, „Dars qilib nima qilaman, baribir hech narsani eslab qololmayman“... yoshlar bilan shaxsan muloqotda bo'lganda shunga o'xshash ko'plab vaj-bahonalarni eshitish mumkin. Siz bu kitobni o'qir ekansiz, doimo barcha aytilganlarni o'z imkoniyatlaringiz, fe'l-atvoringiz, o'zingizning „Men“ ingiz bilan qiyoslab borishingizni juda xohlar edik. Va o'z-o'zini kamsituvchi hamda o'ziga bino qo'yuvchi baho berishdan bosh tortsangiz, o'zingizning yaqqol kamchiliklaringizni to'g'rilash yoki to'ldirishga harakat qilsangiz, yoki o'zingiz o'ylab topgan nuqsonlaringizdan voz kechsangiz, yaxshi bo'lardi.



Sog'lom, chiniquqan odam kamroq kasal bo'ladi, uning mushaklari baquvvatroq va ko'zlarining ko'rishi ham yaxshi. Demak, to'g'ri kun tartibi ochiq havoda sayr qilish, ratsional ovqatlanish, vitaminlarga boy oziq-ovqatlarni iste'mol qilish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish organizmni kasalliklarga kamroq beriluvchan, shuningdek chidamliroq va sog'lomroq qiladi.

Siz o'zingizning jismoniy rivojlanishingizga jiddiy e'tibor berishga, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga ahd qildingiz. Afsuski, uyingiz yaqinida sport seksiyasi yo'q va siz o'zingiz mustaqil shug'ullanishga qaror qildingiz. Qo'llanma ham sotib oldingiz, mustaqil shug'ullanish grafigi tuzildi. Biroq, shoshmang.

Suzish bilan zo'r berib shug'ullanish yoki o'nqir-cho'nqir joyda uzoq masofaga chopish organizmga qo'shimcha, gohida ancha kuchli yuklamalar beradi. Organizm buni ko'tara oladimi? Mana shuning uchun ham oldindan vrach, jismoniy tarbiya dispanseri mutaxassisi qabulida bo'lish muhim. Bunda, kerak bo'lsa sinchkovlik bilan funksional tekshirishlar o'tkaziladi, muayyan, aniq maslahatlar beriladi.



Zo'rvonlik, jabr-zulm ko'rsatishning oldini olish, quyi va o'rta maktablardagi ta'lim dasturlarining muhim mavzusiga aylandi. Individual, shu jumladan, oilada va maktabdagi xulq-atvor, jinsiy munosabatlar, „yo‘q“ deya olish huquqi, ota-onalar majburiyatlari, *kontraseptiv* (homiladorlikka qarshi) vositalar, OITS va tanosil kasalliklarini oldini olish jihatlariga alohida e'tibor berish lozim. Velosipedda yoki mototsiklda uchganda temir qalpoq (shlem) kiyishning zarurligi, uning bosh suyagi jarohatlanishi, ba'zida arzimagan yiqilishda jarohatlanishda o'lim holatlarini kamaytirishi bilan bog'liqlikda o'rganiladi.

Bolalar va o'smirlar hamma vaqt ham yaxshi, qulay ijtimoiy tazyiqqa duch kelmaydilar, bu esa ularning erta jinsiy faollashishga, chekishga, giyohvand moddalarni qabul qilishga, ovqatlanishdagi buzilishlarga, baxtsiz hodisalarga, o'z joniga suiqasd qilishiga va zo'rvonlik, kuch ishlatishga olib keladi. To'g'ri jinsiy tarbiya berish dasturlariga alohida e'tibor berilishi kerak. Bu o'rinda maktab ular hayotining muhim qismi va axborotlar manbasi sifatida haqiqiy ta'lim salohiyatiga ega bo'libgina qolmay, bir umrga saqlanib qoladigan odat va qadriyatlarni tarbiyalaydi.

O'smirlilik yoshi — bu bolalikdan katta yoshga o'tuvchi og'ir va xavfli davr. O'smir o'zida qat'iyyatsizlikni his qiladi, ammo mustaqil va o'zining shaxsiy salomatligi uchun o'zi mas'ul bo'lishini talab qiladi. Bular birga-



likda keskin shaxsiy va oilaviy qayg'urishlarga olib keladi va jismoniy hamda ruhiy salomatlikka ozmuncha zarar keltirishi xavfiga sabab bo'ladi. Zo'rvonlik, baxtsiz hodisalar va o'z joniga suiqasdlik oqibatidagi o'lim hollari bu yoshdagilar (ayniqsa o'g'il bolalar) ichida, ayniqsa, ko'p uchraydi. Jinsiy balog'atga yetish o'smirlar homiladorligi, tanosil kasalliklarini yuqtirish va ayniqsa giyohvandlikka ruju qilinganda, OITS xavfi bilan bog'liq holat yuzaga kelishi mumkin.

Qizlar yoqtirib qolishni sevib qolishdan hamma vaqt ham ajratavermaydilar. Yoqtirib qolingan odamning tashqi ko'rinishidagi xususiyatlari yoki uquvlari: *baland bo'yi va kelishgan qomati yoki chiroyli ko'zlari*, yoki *musiqa ashobini yaxshi chala olishi* va b. bilan *rom qilishi* mumkin. Huddi shunday, qizlar ko'pincha taniqli aktyorlar, sportchilarni yoki boshqa ular uchun obro'li shaxslarni yoqtirib qoladilar. Bunday hollarda ular o'z sevimli kishilari suratlarini yoki dastxatlarini yig'ib yuradilar. Yoqtirib qolishlik, havas odatda tez o'tib ketadi.

Yosh qizlarga orzularidagi „shahzoda“larini faqat tashqi belgilari bo'yi-cha yaratish xos bo'ladi. Bir oz bo'lsa-da o'xshaydigan o'spirinni uchratib,



qisqa muddatga yaxshi ko'rib qoladilar. Kimki havasni ishq deb qabul qilsa, yoqtirganlikni sevgi deb, xafa bo'lib, ko'zlari ochiladi, ya'ni hafsalalari pir bo'ladi.

Hayoliy orzularga intilish mumkin va kerak, ammo unday odamlar bo'lmasligini unutmaslik kerak. Va senga „ko'k hoshiyali likopchada“ tayyorgina olib kelib beradilar deb ham kutish, u qadar to'g'ri emas. Yo'q, „qizlar g'ururi“, „qizlar qadr-qimmati“ degan tushunchalar hali eskirib qolgani yo'q, lekin passiv katta va g'oyat go'zal sevgini kutib o'tirish bu tushunchalar bilan u qadar uyg'unlashmaydi.

Sevgini izhor qilishga ko'p narsa xizmat qiladi. Bu nazokatli qarash ham, qo'l berib ko'rishish ham, bo'sa olish ham bo'lishi mumkin. Bu sevimli kishi yonida bo'lganidagi shodlikni his qilish. Sevimli kishilariga gullar sovg'a qiladilar, ular bilan uchrashuvga oshiqadilar.

Ammo shunday yoshlar ham borki, ular sevgining isbotini faqat jismoniy yaqinlikda ko'radilar va bir necha uchrashuvdan so'ng qizni shunga ko'ndirishga urinadilar. Bu asosda keyinchalik qanchalar ko'ngil sovishlari bo'ladi, ayniqsa, yosh qiz sevimli kishisiga ishonib yengiltaklik qilib jinsiy yaqinlashishga rozi bo'ladigan bo'lsa, qachonki o'spirinda qizga nisbatan xis-tuyg'u – muhabbatining o'zi yo'q. Bu yoshda bunday munosabatlar nihoyatda xavfli.

O'spirin yigitcha, yosh qizdan jismoniy yaqinlikka erishishga harakat qilar ekan, odatda, uni sevmaydi, faqatgina o'zining jinsiy maylini qondirishga harakat qiladi. Sevgisiz aloqada bo'lish o'spirinni ham ruhiy tushkunlikka tushiradi va bundan ayniqsa qiz bola qattiq iztirob chekadi. Hayotning o'zi ko'rsatadiki, jinsiy aloqaga yengillik bilan boradigan qiz bola o'z hayotida shahvoniy aloqalarga katta ahamiyat beradi va o'zini ham hurmat qilmay qo'yadi, bu esa atrofdagilar hurmatini yo'qotishdan ham qo'rqinchliroqdir. Hayotga dunyoqarashi bunday bo'lgan odamlar, odatda oila qura olmaydilar va yolg'iz o'tishga mahkumdirlar.

O'spirin va erkaklar, qizlarga munosabatida jinsiy yaqinlikni asosiy maqsad kabi erishishga harakat qilsalar, butun vositalarni, xazinalarini ishga soladilarki, ularning birortasi oldida qarshilik qilolmaysiz, va aksariyat hollarda „siquvga“ bardosh berolmaydiganlar, o'z qayg'ulari bilan tanho tashlangan bo'lib qoladilar. Erkaklar orasida shundaylari ham uchrab turadiki, ular o'zlarining oson „G'alabalari“ bilan maqtanib ham yuradilar.

Qizlar, o'zingizni asrang. Sizga albatta vaqti kelib nasib bo'ladigan narsalarni bilishga shoshilmang. O'z hayotingizni behudaga sarf qilmang. O'zingizni hurmat qiling. Shuni bilinki, ayol asrlar osha munosabatlar chegarasini aniqlash huquqiga ega bo'lib kelgan. Ko'pincha qiz bola yaxshigina ichib olgan yigit bilan o'zida rad etish uchun ayollik g'ururi yetmay, raqsga tushadi. Qachonki qiz bola o'z obro'sini saqlab tursagina, o'spirin ham o'zini boshqacha tutadi.

Afsuski, shunday yoshlar ham uchrab turadiki, ular bir kechali qizni qidiradilar. Bundaylarga qat'iy qarshi zarba berish kerak. Bunday qarashlarning orqada qolganligi haqidagi ta'nalar — bu o'zining mag'lub bo'lganligini tan olishdir. Va afsuski, ko'pchilik qizlar to'g'ri deb o'ylaydigan: „*O'g'il bolalar kam, shuning uchun ularning talablariga ko'nish kerak*“ degan nuqtayi nazar butunlay yaramaydi. O'zini hurmat qiladigan har qanday qiz bola o'ziga nisbatan betakaffullikka yo'l qo'ymaydi va birinchi tanishishdayoq serma'no qarashlarini hadya etmaydi. Jiddiy munosabatlarga intiluvchi o'spirinlar, o'zlari-ning barcha istaklariga rozi bo'luvchi qizlarni hurmat qilmaydilar.

O'g'il bolalar va o'spirinlarning — sizga qizlarning *qaysi sifatlari yoqadi* va *qaysilari yoqmaydi*, — degan savolga bergan javoblari shunday bo'lib chiqdi: birinchi navbatda — *xushfe'llik*, ikkinchi o'rinda — *kamtarinlik*, keyin — *aqllilik*, so'ng — *nazokat va sadoqat*. Eng ko'p qoralanadigan sifatlar orasida birinchi o'rinda — *axloqsizlik*, *buzuqlik*, ikkinchi o'rinda — *yengiltaklik*, uchinchi — *chekish*, keyin — *tannoqlik va ezmalik* va b. Buni bilib qo'ying. O'zlarining obro'larini o'ylamaydigan qizlar ma'naviy dunyosi tor, hayot ma'nosini bekorchi o'yin-kulgi, yasan-



Portugaliya, 1980- y., Butun dunyo salomatlik kuni — „Tamaki yoki sog'lik“



Meksika, 1980- y., Butun dunyo salomatlik kuni — „Tamaki yoki sog'lik“

tusan, yengil g'alaba va xushtorlarni cheksiz almashtirish deb tushunadigan qizlar bo'ladilar. Bunday tarzdagilarga haqiqiy hissiyotni tushunish nasib etmagan. *Jo'shqin hayot — ko'pincha ma'naviy qashshoqlikning belgisi.*

Og'ir vaziyat — nima qilish kerak? Jizzakilik ko'p tashvish keltiradi. Jizzakilik sababi odatda odam fe'l-atvorida bo'ladi, agar yanada chuqurroq ko'rib chiqadigan bo'lsak, unda markaziy asab tizimida qo'zg'alish jarayonlarining tormozlanish jarayonlaridan ustun turishida. Serjahllik, jizzakilik ko'proq o'smirlik davrida organizmda qayta qurilishlar ketayotganda, endokrin va jinsiy bezlar kuchli faoliyat ko'rsatayotgan (gormonlar bo'roni atalmish) davrda namoyon bo'ladi. Lekin shunday ham bo'lishi mumkin, yillar o'tib boraveradi, beboshlik, o'zini ushlab turolmaslik odati qolaveradi. Afsuslanadigan joyi shundaki, shunday birdan lov etib yonishdan, odam o'zi ko'pincha iztirob chekadi, ruhan eziladi. Va bunda fiziologiya qaysi darajada „aybdor“ bo'lsa-da, bu o'zini oqlash degani emas: har qanday odam o'z harakatlarini, hissiyotlarini boshqarishi mumkin va shart.

Kunlardan birida sizga turgan gapki chekishni va ichishni taklif etadilar. Gijgijlashadi ham: „*Qo'rqasanmi? Kuching yetmaydimi? Oyisining erkasi!*“ deb. Yo'ldan ozdiruvchi oshnalarga nima deb javob berish kerak?

Aslini olganda muayyan vaj-bahonalar asosiysi emas. Agar siz butunlay chekishni xohlamasangiz, siz o'zingizda birovning fikriga qarshi turishga kuch topasiz, faqat agar sizning o'zingiz o'z qadr-qimmatigizni bilsangizgina.

Siz o'zingiz qaror qilishingiz, hal qilishingiz kerak. Miyada sodir bo'ladigan kislorod tanqisligi, albatta o'qishdagi muvaffaqiyatlarga olib kelmaydi, va chekishning sportdagi natijalar bilan to'g'ri kelmasligini siz bilasiz. Chekuvchi onalardan tug'iladigan vazni kam, quvvatsiz bolalar va bu onalarning taqdiri, ya'ni to'laqonli ishlay olmaydilar, ishda ko'tarila olmaydilar, do'xtirma-do'xtir chopib yurishadi va o'zlarining nimjon vorislarini davolatish bilan ovora bo'ladilar.

Umuman, „*chekishingiz, ichishingiz mumkin, ammo o'z taqdiringizni biling!*“. Siz o'zingiz qaror qabul qilishingiz, hal qilishingiz, to'g'ri tanlay olishingiz kerak.

Insonning bolaligi uzoq bo'ladi, miya deyarli balog'atga yetguncha rivojlanadi. Miyada va ongda bo'ladigan o'zgarishlar qanchalik ulkan ekanligi haqida hech bo'lmaganda ushbu hayratga soluvchi dalil guvohlik berishi mumkin: to'rt-besh yoshgacha bo'lgan hodisalar katta yoshdagilar xotirasidan

yo'qoladi, erta bolalik davri xotirada o'radek o'pirlilib qoladi.

Haqiqatdan ham „*biz tanamizni emas, ruhimizni o'zgartiramiz*“. Biroq o'zimizni his qilishni meros bo'lib o'tishini saqlaymiz ya'ni ruhiyat magnit tasmasi emaski, unda eskisini o'chirib biror narsani yozib qo'ysak, bu ko'proq uzoq aylanadigan disk, unga yozilganni ustiga yozib bo'lmaydi. Va agar tana hech bo'lmaganda sifatij jihatdan genlar tomonidan berilgan dastur bo'yicha rivojlanadigan bo'lsa, miya esa ma'lum ma'noda oqib keluvchi axborot, ma'lumotlar ta'sirida boshqatdan shakllanadi. U go'yo doimo tanlashi kerak, ya'ni endigana hosil bo'layotgan irmoqni tasavvur qilaylik, — u yoqqa ham, bu yoqqa ham oqish mumkin, kichkinagina do'nglik, toshcha oqimni yo'nalishini o'zgartirib yuborishi mumkin, lekin uning oqqan joyida o'zan hosil bo'ladi, undan endi shunchaki chiqish oson emas.



Iraq, 1980-y, Butun dunyo salomatlik kuni — „Tamaki yoki sog'lik“

SIZNINGCHA, QUYIDAGI FIKRLARNING MA'NOSI NIMA?

- ◆ *Kurashsiz erishilgan g'alaba — g'alaba emas.*

Amir Temur

- ◆ *Yesam arpa nonini mehnat bilan,
Shirindir birovlarining oq nonidan.*

Sa'diy Sheroziy

- ◆ *Agar oqil odam tarbiyat ko'rmaganlar davrasida gapirolmasa, ajablanma: uning mayin tovushi nog'ora gumburida eshitilmay qoladi, anbarning xush bo'yi sarimsoqning qo'lansa isidan yo'qolib ketadi.*

Sa'diy Sheroziy

- ◆ *Ishda oshiqqan ko'p toyilur,
Ko'p toyilg'on ko'p yiqilur.*

Alisher Navoiy

- ◆ *Yaxshilikdan nafratlanish — zolimlarga xos,
Ulardan qo'l silta, ulardan qoch.*

Alisher Navoiy

- ◆ *Kimki ko'rsa o'zgalarning faqat aybini,
Ul sezmaydi o'zining nuqson-xayfni.*

Alisher Navoiy

- ◆ *O'rtachalik — tabiatning ittifoqchisi. Shuning uchun ichganingizda ham, yeganingizda ham, harakatda ham va hatto sevganingizda ham — o'rtachalik, mo'tadilikka rioya qiling.*

Abul-Faraj

- ◆ *Har kim o'zining shaxsiy foydasi o'zgalar foydasiga mos kelishini o'ziga bosh mohiyat kabi qabul qilsin.*

Sitseron

- ◆ *Qayerdagi tuman orasidan yorib chiqsa haqiqat,
O'sha yerda mag'lub bo'hton-u tuxmat.*

Firdavsiy

- ◆ *Savlat — bu nodonlar qalqoni.*

Sh.L. Monteskye

- ◆ *Etiket — bu yopiq og'iz bilan esnashdir.*

G. Proknou

- ◆ *Bilishning o'zi kam, qo'llash ham kerak.
Xohlashning o'zi kam, qilish ham kerak.*

I. Gyote

O'Z-O'ZINI SOG'LOMLASHTIRISH MASHQLARI

Jismoniy tayyorgarlik darajasi (Kuper sinamasi)

12 daqiqalik yurish va chopish testi (km da)

	Erkak	Ayol
Juda zo'r	3,0 dan ko'p	2,4 dan ko'p
A'lo	2,75–3,0	2,3–2,4
Yaxshi	2,5–2,75	2,1–2,3
Q'oniqarli	2,2–2,5	1,9–2,1
Yomon	2,1–2,2	1,6–1,9
Juda yomon	2,1 dan kam	1,6 dan kam

2400 m ga yurish testi (daqiq va sek da)

	Erkak	Ayol
Juda zo'r	8,37 dan kam	11,50 dan kam
A'lo	8,37–9,40	11,50–12,29
Yaxshi	9,41–10,48	12,30–14,30
Qoniqarli	10,49–12,10	14,31–16,54
Yomon	12,11–15,30	16,55–18,30
Juda yomon	15,30 dan ko'p	18,30 dan ko'p

O'z-o'zini nazorat qilish

1. Agar chopish vaqtida, gaplasha olsangiz, demak yuklanish (nagruzka) mumkin (K. Kuper bo'yicha „gaplashish“ testi).
2. Pulsning eng yuqori ruxsat etilish chastotasi bir daqiqada – 220 minus yosh.
3. Eng yaxshi puls chastotasi jismoniy yuklanishda – bir daqiqada 130.

Bo'shshish (relaksatsiya) (Ushudan)

- to'g'ri turing, qo'llarni silkiting, go'yo ulardan suvni tushirmoqchi bo'lgandek;

- o'ng oyoqni ko'taring, uni silkiting, keyin chap oyoqni;
- boshni oldinga tashlang va sekin 2 marta soat mili bo'yicha aylantiring;
- oyoq uchida ko'tarila turib, qo'llarni sekin oldinga va yuqoriga ko'taring;
- 5 gacha sanab, shu holatda turing;
- sekin qo'lingizni tushiring va to'liq oyoq kaftida turing;
- mashqni takrorlang.

Oyoq-qo'l chigilini yozish mashqi (razminka)

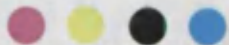
1) Dastlabki holat – o'tirgan holda;

- qo'llarni yuqoriga ko'taring, qaddingizi rostlang, cho'ziling – nafas oling;
 - bosh bilan tizzagacha egiling, qo'llar pastga, orqaga va yuqoriga – nafas chiqaring;
 - mashqni sekinlik bilan bajaring, aniq vaziyatlarda to'xtash bilan;
 - mashqni bir necha marta bajaring.
- 2) O'tirgan holda, oyoqlar kafti bir joyda;
- oyoq uchi 60 marta ko'tariladi;
 - oyoq tovoni 60 marta ko'tariladi;
 - dumba mushaklari 30 marta taranglashtiriladi, bo'shashtiriladi;
 - qorinni ichga tortib nafas olinadi – chiqariladi, pauza 3 sek (15 marta qaytariladi);
 - kuraklar 30 marta yaqinlashtiriladi va uzoqlashtiriladi;
 - qo'l kaftlari 30 marta siqiladi va yoziladi.

BOLALAR JAHON TASVIRIY SAN'ATIDA



**V.A. Serov. Qiz bola shaftolilar bilan.
1887- y.**



8-MODUL

TAHLIL QILISH VA MUSTAHKAMLASH UCHUN SAVOLLAR

1-modul. 1. O'smirlik davri to'g'risida tushuncha.

2. Balog'atga yetish davrida qanday o'zgarishlar yuz beradi?

2-modul. Nazorat savollari. 1. Farzandlarining sog'liqlarini shakllantirishda ota-onalar va o'qituvchilarning roli qanday? 2. Bolaning organizmi katta odamnikidan nima bilan farq qiladi? 3. Qaysi davr o'smirlik davri deb ataladi? 4. JSST atamasi bo'yicha kimlar o'spirin deb aytiladi? 5. O'smirlik davrining xususiyatlari nimada? 6. Qanday omillar bolalar va o'smirlarning sog'lig'i va rivojlanishiga ta'sir etadi? 7. Ota-onalarning va farzandlarning sog'liqlari o'rtasida qanday bog'liqlik bor? 8. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi nimani o'rganadi?

3-modul. 1. Hayotiy ko'nikmalar nima? 2. Siz kim bilan qiyin muloqotga kirishasiz?

4-modul. 1. OITV va OITS o'rtasida qanday farq bor? 2. OITVni yuqtirmaslik uchun qanday himoyalani kerak? 3. OITVni tibbiy muolajalar paytida yuqtirib olmaslik uchun qanday profilaktik choralar bor?

Guruhlar bilan ishlash:

O'quvchilarning OITVni yuqtirib olgan odamlarga nisbatan munosabatini aniqlash.

5-modul. 1. Qanaqa moddalar narkotiklarga kiradi? 2. Odamlarni narkotik qabul qilishiga nima majbur qiladi? 3. Narkomaniyaning xavfi nimada? 4. Ishonch punktlari nima bilan shug'ulanadilar?

Guruhlar bilan ishlash

Mavzular bo'yicha bahs:

1. Narkotik qabul qiluvchilarga nisbatan o'quvchilarning munosabati? 2. Qanday tadbirlar narkotiklar qabul qilishiga zid (alternativ) hisoblanadi?

6-modul. 1. *Mas'uliyatli qaror qanday qabul qilinishi mumkin?* 2. Agar sizning sog'lig'ingizga zarar tug'iladigan bo'lsa, Siz to'g'ri xulosa qilib, „yo'q“ deb ayta olasizmi?

7-modul. 7-modulning savollarini (test) berish taklif qilinadi.

BOLALAR JAHON TASVIRIY SAN'ATIDA



**J.Y. Umarbekov. Mening do'stim.
1970- y.**

1-MODUL

KIRISH: REPRODUKTIV SALOMATLIK VA SOG'LOM OILA — ASOSIY DALIL VA KO'NIKMALAR. 11-SIF O'QUVCHILARI UCHUN KEYINGI TANISHTIRISH. MUHOKAMA VA MUSTAHKAMLASH UCHUN SAVOLLAR

ASOSIY G'OYA: „ONALIK VA BOLALIKNI HIMOYA QILISH
HUKUMATIMIZNING BIRINCHI DARAJALI
DAVLAT MIQYOSIDAGI VAZIFASI“

Kalit (muhim) so'zlar va tushunchalar:

- ♦ Onalik va bolalikni himoya qilish.
- ♦ Qonunchilik va salomatlik.

MODUL BO'YICHA AXBOROT

Oila nima ekanligini amalda har kim biladi. Oilada bizning hayotimiz boshlanadi, u bizni dunyoga olib chiqadi, birinchi ko'nikmalarni beradi, barcha shodlik va qiyinchiliklarni ko'tarishga yordam beradi. Oilada har birimiz uchun zarur iliqlikni, tayanch va madadni olamiz. Faqat oilagina, agar u, albatta, yaxshi bo'lsa, shunday betakror yaqinlik, umumiylik va o'zaro g'amxo'rlik muhitini yaratadi, usiz insonning ma'naviy rivojlanishi mumkin emas. U jamiyat hayotida ham, uning muhim bir qismi sifatida, katta ahamiyat kasb etadi. Avlodlarning muntazam almashinuvi va aholi ko'payishining ta'minlanishi oilaga bog'liq.

Bizda oilaning mustahkamlanishiga olib keladigan onalik va bolalikni himoya qilish bo'yicha davlat, jamoat va tibbiy tadbirlar tizimi yaratilgan.

Yaqin-yaqingacha tibbiyot ayollar salomatligini himoya qilishni an'anaviy ravishda ikkinchi o'ringa surib qo'ygan edi. Hozirga qadar uncha ko'p bo'lmagan dasturlardagina ayollarga ularning turli yosh davrlariga qarab tibbiy yordam ko'rsatish xususiyatlariga e'tibor berilgan, ayol salomatligiga bag'ishlangan izlanishlar barmoq bilan sanoqli. Ba'zi mamlakatlarga turli ko'rinishga ega bo'lgan, ayollar sog'lig'iga bo'lgan noto'g'ri yondashuvdan o'zlarini olib qocha oldilar, jumladan tibbiy xizmatda ham ko'pgina mamlakatlarda ayollar aholining 51% dan kam bo'lmasligiga qaramasdan, ular muammolariga yetarli e'tibor qaratilmay kelindi.

Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, reproduktiv yoshdagi ayollarda shu yoshdagi erkaklardagi 12% ga nisbatan 30% gacha barcha kasalliklar hamda vaqtincha mehnat qilish qobiyatining bo'lmashligi reproduktiv salomatlikning buzilishiga olib keladi.

Keyingi vaqtlarga kelib, oila muammolari gazeta va jurnallar sahifasidan tushmay qoldi. Bu ham bizning oilalarimizning qanday yashashi va rivojlanishiga ortib borayotgan qiziqishning guvohi bo'lib qolmasdan, balki ular hayotida uchraydigan qiyinchiliklarni hal qilishda yordam berishga bir ko'makdir. Bunga shifokorlar ham oilaviy hayotning fiziologik va psixologik tomonlarini o'rganib, o'z hissalarini qo'shmoqdalar. Bularni mutaxassis bo'lmagan ayollarning ham bilishi foydali, chunki bu unga o'z tajribasini boshqalar tajribasi bilan taqqoslab, uning xususiyatlarini, o'zga tomonlarini ko'rish va ular ustida fikr yuritishga yordam beradi. *Bunday qiyoslashlarda ko'p ma'no bor*: albatta, hamma singari bo'lish shart emas, ammo o'zgalari tajribasi, maslahati to'g'ri yo'l tanlashga ko'maklashadi.

Onalik va bolalikni himoya qilish sog'liqni saqlash xodimlarining eng birinchi galdagi vazifasiga aylanib qoldi, chunki bu aholining turli kasalliklarga eng chalinuvchan qatlamidir. Homiladorlikdan tug'uruqqacha to'g'ri nazorat qilish va tug'uruq davridagi parvarishning yuqori saviyada olib borilishi endi tug'adigan va tug'gan ayollar orasida o'limni kamaytirdi.

Turli mamlakatlar ayollari salomatligi o'rtasidagi katta farqlar ularning ma'lumotlilik darajasi, ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlari, tug'ish sonlari, homiladorlik oralig'i va ayolning reproduktiv yoshidagi umumiy salomatligi hamda sog'liqni saqlash tizimi tomonidan ko'rsatiladigan parvarishning umumiy darajasiga bog'liq.

To'g'ri ovqatlanishi va ma'lumotlilik tufayli, ayollar *fertil* yoshini jismoniy va ma'naviy jihatdan onalikka tayyor holda qarshilaydilar. Ayollarning ma'lumotlilik darajasi homiladorlikning muvaffaqiyatli kechish garovidir va ayollarning ona bo'lishiga, ya'ni bola to'g'risida g'amxo'rlik qilish va tarbiyalashga tayyorligi bilan belgilanadi. Onalarning o'qimishli bo'lishi bir yoshgacha bo'l-



Nigeriya, 1986- y.
Regidratatsion terapiya.



JSST, 1985- y.
Bolalar salomatligi.

gan bolalarning chidamlilik darajasini oshiradi, chunki o'qimishli ona bolaga nima kerakligini yaxshi tushunadi va sog'liqni saqlash muassasalari xodimlari bilan bo'lgan munosabatda yuzaga keladigan murakkab vaziyatlarni to'g'ri hal qila oladi. Ma'lumotlilik darajasining yuqoriroq bo'lishi, shuningdek, ishga joylashish va yuqori daromad olish imkonini oshiradi.

XXI asrning boshida O'zbekistonda nikoh va oila modelining quyidagi aspektlari haqida ma'lumot yig'ilgan: umr yo'ldoshi tanlashda ayollarning ishtiroki, er-xotinlarning qarindoshlik aloqalari, er va xotin o'rtasidagi yosh va ma'lumotdagi farqlar hamda erining qarindoshlari bilan birgalikda yashash. Ayni paytda, turmush o'rtog'ini tanlashda ishtirok etish, yoshdagi tafovutning nisbatan kam bo'lishi

nazariy jihatdan oilada ayollar ta'sirining ijobiy ta'siri deb, qarindosh-urug'chilik va erining yaqin qarindoshlari bilan birga yashash mustaqillikning kamroq ko'rinishi deb qaraladi.

O'zbekistonda turmush qurgan ayollarning 10 foizi o'z erlarini to'y kuni ilk bor ko'rganlar. Yana 20 foizi oila qurishlaridan bir oy ilgari ko'rganlar. Shunday qilib, O'zbekistonda har 10 ayolning uchtasi o'zi yaxshi tanimaydigan odamga turmushga chiqqanlar. To'y kuni tanishish ko'proq etnik o'zbeklar va tojiklar uchun xosdir (10% va 14% tegishli ravishda).

Shuni qayd qilish kerakki, oliy ma'lumotli ayollarning 43% ularning turmush qurish oldida fikrlarini so'ralmaganligini qayd qiladilar. Ularning 2/3 qismi bu qarorga ta'sir qila olmasliklariga ko'zlari yetgan. Turmush o'rtog'ini tanlashga qarindoshlar o'rtasidagi nikohlarda qarindosh bo'lmaganlarga nisbatan imkoniyat kam bo'lgan, bunda garchi ular bo'lajak erlarini ko'rgan, ma'lum vaqt mobaynida yaxshi bilgan bo'lsalar ham.

Oila qurishning yana bir aspekti — bu turmush qurgandan keyin ayolning o'z eri oilasida yashash amaliyotidir. O'zbekistondagi an'analarga ko'ra, turmush qurgan ayollarning deyarli yarmi (45%) erining hech bo'lmasa 1 oila a'zosi bilan yashaydi. Bunda 85% da qaynona, 65% esa qaynotasi bilan birgalikda yashaydilar. Yosh ayollar odatda qaynonalari bilan yashaydilar.

Nikoh va oila modeliga madaniyat va an'analar katta ta'sir ko'rsatadi. Alo-hida olib qaralganda, nikoh va oilaning turli aspektlari oilaviy hayotdagi mustaqillik va nazoratlash darajasiga ta'sir qilmasdan qolmaydi.

Reproduktiv faoliyat bilan bog'liq bo'lgan sog'liqni saqlash muammolari homiladorlikka tayyorgarlik ko'rishni, homiladorlik davrida va tug'uruqdan so'ng to'g'ri parvarishlashni o'z ichiga oladi. Oilani rejalashtirish va ayolning homiladorliklar oralig'idagi davrda sog'lig'ini tiklashni ta'minlash hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan omildir, chunki tez-tez homiladorliklar bilan bog'liq ayol organizmiga tushadigan nagruzka (yuklama) onalar va bolalar o'limini yuqori bo'lishiga olib keladi.

O'zbekiston davlati kelgusi avlod salomatligi haqida doimo g'amxo'rlik ko'rsatadi, bu esa Konstitutsiyamizda o'z aksini topgan, jumladan, 65-moddada „Onalik va bolalik davlat tomonidan muhofaza qilinadi“ deyilgan.

Qator hukumat qarorlari qabul qilindi, ularda davlatning o'z fuqarolari salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilishi ko'rinib turibdi. Jumladan, 2000- yil „Sog'lom avlod yili“ deb, 2001- yil esa „Onalar va bolalar yili“ deb e'lon qilingan edi.

Davlat tomonidan onalar va bolalar sog'lig'ini saqlashga yo'naltirilgan tadbirlarning amalga oshirilishi moliyaviy qo'llab-quvvatlanib turiladi. Bolalarning *tug'ma patologiyalar* bilan tug'ilishining oldini olish, ularni erta aniqlash maqsadida, respublikada skrining markazlari ishlab turibdi. Bizning mamlakatda ayollarning 6 millioni *fertil* (tug'ish) yoshidagi ayollar bo'lib, ular umumiy aholining 24% ni tashkil qiladi.

O'sib kelayotgan avlod to'g'risidagi g'amxo'rlik umumta'lim maktablarida salomatlik darslarini tashkil qilinishida ham ko'rinib turibdi. O'zbekistonda yoshlarga *jinsiy ta'lim va reproduktiv salomatlik* bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va olib borilishi birmuncha murakkabligini hisobga olgan holda va ayni paytda, o'smirlarni ko'plab savollar qiziqtirishi, ularning ko'pincha o'z o'rtoqlaridan aksariyat noto'g'ri axborot olishlarini nazarda tutib, O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi Sog'liqni saqlash vazirligi bilan hamkorlikda o'rta maktablarning 5—9- sinflari uchun „Sog'lom avlod asoslari“ va 10—11- sinflar uchun esa „Sog'lom turmush tarzi asoslari va oila“ dasturlarini ishlab chiqdilar. Mazkur dasturlar bolalarning jinsiy tarbiya, jinsiy yo'llar orqali yuqadigan infeksiyalar, giyohvandlik, OITV va OITS bo'yicha ma'lumotlarini oilaviy hayotga tayyorlash uchun yo'naltirilgan.

Mehnatga layoqatli hayotning davomiyligi shunchaki er va xotinning birgalikdagi turmushi bilan emas, har tomonlama uyg'unlashgan, nikohli ittifoqi bilan ta'minlanadi. *Bunda quyidagilar katta ahamiyatga ega:*



- moddiy ta'minlanganlik va kundalik sharoitlari.

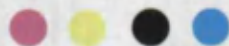
Oilaviy hayot rasman nikoh tuzilgandan keyin boshlanadi, biroq birgalikdagi hayotga nikohgacha bo'lgan munosabatlar — tanishuv va ko'nglini olishlar ham ta'sir ko'rsatadi. Bir-birini o'rganish va sekin-asta moslashuv aynan ana shu davrda boshlanadi.

Jamiyatning eng muhim hujayrasi hisoblangan *oila nikohdan* boshlanadi. Oila qancha sog'lom, to'q va mustahkam bo'lsa, jamiyat ham shuncha sog'lom, tinch va farovon rivojlanadi. Shuning uchun nikoh ibtidoiy jamiyat davridan boshlab maxsus urf-odat orqali oilaning bardam va mustahkam bo'lishiga qaratilgan jamoatchilik tomonidan nishonlanib, dastavval odat, keyinchalik yozma tarzda qonunlashtirilgan marosimdir.

Oilaviy va ommaviy bayram va sayillarda o'tkaziladigan qadimiy marosimlar ham nikoh masalalarini hal qilishga, masalan, yoshlarni bir-biri bilan uchrashtirib, o'zaro tanishtirish va yaqinlashtirishga qaratilgan yigit-qiz *aytishuvlari, sumalak bazmlari, gul va olma hadya qilish* kabi yoshlarning bahor o'yin va sayillari yangi oila yaratishga xizmat qilib kelgan.

O'zbeklarda hozirgacha amal qilinib kelinayotgan an'anaviy nikoh marosimi mustahkam, farovon, serfarzand oilani yaratishga qaratilgan. Nikoh marosimi ayrim viloyatlarda o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lsa-da, umumiy *sovchilikdan* boshlanadi. Ikki tomonlama kelishilgandan keyin ma'lum bir vaqtda kuyov tomon qiznikiga sovchilar yuboradi. Dastlabki *rasmiy unash-tirish* — „non ushatish“ udumi o'tkazilib, keyin *maslahat* (kengash) *oshi* beriladi. Unda qalin miqdori (u ramziy bo'lishi mumkin), to'y xarajatlari, ishtirokchilar soni, to'y vaqti va boshqa masalalar hal qilinadi.

- oiladagi ko'p narsalar, birinchi navbatda, o'zaro hislar bilan bog'liq ruhiy muhit;
- tushunchalarning, qiziqishlarning va intilishlarning umumiyligi;
- oila yashaydigan ma'naviy muhit;
- oila a'zolarining vijdonliligi, o'ziga va o'zgalarga talabchanligi;
- bir-birini hurmat qilishi, e'tiborli va g'amxo'r bo'lishi;
- o'zaro samimiylik va tushunish;



To'y marosimi hamisha shod-xurramlik, yoshlik, go'zallik, kelajakka yaxshi umid va ezgu orzular ramzi sifatida o'tkaziladigan ajoyib oilaviy bayramdir. G'oyat go'zal bo'lgan bu marosim barcha xildagi xalq san'ati, ashula, raqs bilan o'tkaziladi. U aslida asrlar osha sinovdan o'tgan, mohiyatan chuqur o'ylangan, milliy asosda nishonlanadigan marosim hisoblansa-da, har bir davrda takomillashib, muttasil boyib kelgan.

Hozirgi vaqtda o'zbeklarda keng tarqalgan nikoh to'ylari asosan an'anaviy udumlarni saqlagan holda, yangicha marosimga muvofiq, kelin bilan kuyov ixtiyori, ota-onalar, yaqin qarindosh va do'st-u birodarlar maslahati bilan o'tkaziladi.

Albatta, bunday nikoh to'ylari juda ham katta xarajat talab qiladi. Odat tusiga kirib qolgan mazkur marosimlar ko'p bolali oilalar uchun ancha og'ir yuk bo'lib, ko'pincha ularning qarzga botishiga olib keladi. Bu esa yosh kelin-kuyovlarning hayotiga ham ta'sir qilmasdan qolmaydi. Shu bois, keng ko'lamda to'ylarni iqtisodiy tomondan ixchamlashtirish hozirgi bozor iqtisodiyoti sharoitida dolzarb masala bo'lib qolmoqda.

Har qanday odamning tasavvurida boshqa jins vakilining qandaydir mavhum, ideal obrazi yashiringan bo'ladi. Aksariyat hollarda bu onasi (otasi), opalari (aka-ukalari), birinchi o'qituvchilari, teatr va kino artistlari, yana kim biladi, qandaylarning aralashmasidan iborat bo'ladi. Sevil, boshqa jins vakilida xayolan barpo qilingan shu obrazga xos belgilarni topadilar. Ammo, keyinchalik ma'lum bo'ladiki, sevilgan kimsa tasavvurdagi obrazga umuman to'g'ri kelmaydi va shunda chaqin chaqqandek yaltirab, ishq, mayl o'tib ketadi. Bundan tashqari, noaniq ideal obraz sevilgan obyektga mos kelishi mumkin, bu holda ancha jiddiyroq va davomliroq havas, intilish tug'iladi va u jo'shqin muhabbatsiz ham kechishi mumkin. Shunday holatlar ham bo'ladi, uzoq vaqt birga ishlaydigan odamlar birdan, go'yoki biri-birlari uchun yaratilganliklarini payqab qoladilar.

Nikoh, oilaning tayanchi deb, hozirda jinsiy sevis, muayyan jins vakiliga nisbatan *chuqur mayl* deb hisoblaydilar. Juda kamdan-kam bu hissiyot dastlabki shaklida *bir umr* davom etadi.





Yillar o'tib, hissiyotlar o'tmaslashib boradi. Hayotning mazmunini *mehnat, majburiyatlar, mas'uliyat, tashvishlar, qiyinchiliklar* va o'zi-o'zidan, ma'lumki, *xursandchiliklar* tashkil qiladi. Birgalikda (ikkalasi) bularning hammasini kechib o'tish, yengish, bir-biriga suyanchiq bo'lish, yangi avlod uchun g'amxo'rlik qilish — bu er-xotinlik, *turmush qurish* demakdir. Uyg'unlashgan oila o'z-o'zicha yuzaga kelmaydi, ota-onalar va bolalarning ham salomatligi, ayniqsa, ruhiy salomatliklari yo'lida bir-birlarini hurmat qilishlarini talab qiladi. Bordi-yu, buni tushunmasalar yoki tushunishni xohlamasalar, unda janjallar, noroziliklar, doimo o'zaro aytishib qolishlar boshlanadi, natijada *nevrozlar, ta'nalar, ayblashlar*, va nihoyat, *ajrashish* sodir bo'ladi. Keyincha yangi nikoh (oil) ba'zida

avvalgidek yuzaga keladi, ba'zida esa yaxshiroq ham bo'ladi, agar er yoki ayol es-hushini yig'ib olgan bo'lsa, *turmush qurib*, oilada yashashni o'rganish kerak.

Oilaviy mojarolarning katta qismi er-xotin bir-birlarining *biologik* (fiziologik, gormonal), shuningdek, *ijtimoiy* (an'analar, tarbiya, oiladagi o'rni) sabablar tufayli shakllanadigan ruhiy xususiyatlarini bilmasliklari tufayli yuzaga keladi. Bu tafovutlar *tabiiy*, ularga *me'yoriy* emas deb, qarash kerak emas.

Erkaklar uchun, umuman, abstrakt, nazariy fikrlash xos bo'lib, ularga hissiyotlar kam ta'sir qiladi. Erkaklar kayfiyatga va qaror qabul qilishda muhim bo'lmagan omillarga nisbatan yengil berilmaydilar. Shu bois, bir tomondan, aksariyat hollarda, xotin kishining uzoqni ko'rish, tanqidiy yondashish va obyektivlik talab qiladigan murakkab masalalarni hal qilish huquqini eriga qoldirishi to'g'riroq bo'lar edi. Boshqa tomondan — erkakka, ko'pincha, oila ichidagi muammolarni hal qilishda ustomonlik, sezgirlik va rahmdillik yetishmaydi, bunda nazariylashtirilgan va sxematik yondashish faqat zarar keltirishi mumkin. Erkaklar ba'zida daraxtlar ortidagi o'rmonni, prinsip va sxemalar orqasidagi *haqiqiy hayotni* ko'rmaydilar. Bunday hollarda fikrlashi *aniqroq, obrazli*, ko'proq *hissiyotlarga boy* xotin kishiga hal qilish huquqini bergan ma'qul.

Ayollarga soddadil, samimiy va „hissiyotli“ fikrlashdan qutula olmaslik xos,

ayniqsa, boshqa odamlarga nisbatan. Ularning hech qachon o'ziga va o'zgalarga tashqaridan nazar solishi qo'lidan kelmaydi. Obyektiv bo'lolmasliklarining eng ko'p ko'rinishi — ularning farzandlariga bo'lgan munosabatida namoyon bo'ladi, ya'ni bunda ular farzandlarida bo'lmasa-da, *iqtidorlilik* yoki *rahmdillikni* ko'radilar, ya'ni nimani ko'rishni istasalar, shuni ko'radilar. Ayni vaqtda, ayollarga xos fikrlash obrazi bolalar, qarindoshlar, do'stlar va tanishlar bilan muloqotlarga yaxshiroq yo'l topishga, tushunishga yordam beradi. Aksariyat hollarda, *xotin* kishi oilada, *erga* nisbatan, yaxshiroq *ruhshunos*, shuning uchun mojaro holatida oilaning boshqa a'zolari, odatda, xotin kishi tarafida bo'ladilar. Aqlli erkak xotirjamlik bilan oilaviy muammolarni hal qilishni o'ziga sezdirmasdan uning mustaqilligi va faolligini rag'batlantirib, xotiniga topshiradi. Va uning o'zi ham, o'z-o'zidan ma'lumki, xotining fikri bilan hisoblashishiga to'g'ri keladi.

Erkaklarga jo'shqinlik, keng ko'lamlilik va hissiyotlarining o'zgaruvchanligi xos, biroq ularning faoligi, hayotni yaxshi ko'rishlari, bog'lanib qolish xususiyatlari, rahmdil va soddadilliklari ba'zida oilaviy janjallarga sabab bo'lishi ham mumkin. Ayollar erkaklar *hissiyotining* jo'shqinligi va kengligida ularning faqat kuchlari emas, balki zaifligi ham yashirinib yotganligini nazarda tutishlari kerak. Jo'shqin hislar erkakni ehtirosli qiladi, kuchli his-tuyg'ular uzoqqa bormaydi va tez orada o'zgarishi mumkin. Erkaklarning o'zlari o'z hissiyotlarini boshqarishni, ularni jilovlashni o'rganishlari kerak. Haddan tashqari kuchli, telbalarcha jizzakilik erkaklarning ancha jiddiy kamchiligi bo'lib, u uning o'zigagina emas, balki yaqinlari va, ayniqsa, ayoliga qayg'u, iztirob olib keladi.

Ayollar *hissiyoti* yanada murakkabroq. Erkaklar ularning haddan tashqari ta'sirchanligiga, hissiyotlilikiga, shuningdek, sovuqligi, e'tiborsizligiga va, vazminligiga, ba'zida esa, ayni paytda, unisidan ham, bunisidan ham shikoyat qiladilar. Ayollarni, go'yoki umuman tushunib bo'lmaydi, haqiqatda esa bunda tushunib bo'lmaydigan narsaning o'zi yo'q. Ayollar his-tuyg'usi erkaklarga



nisbatan kamroq jo'shqin va kamroq shavqli, ammo ko'proq doimiyroq va chuqurroq bo'ladi. Ayollar hissiyotlarining nozikligi, murakkabligi va turfa xil alomatligi bilan erkaklardan ustun turadilar. Hissiyotlarining chuqurligi, doimiyligi, rang-barangligi va turfa xilligi keskin namoyon bo'lsa-da, ammo har qanday erkak ham bu hissiyotlarni ayolini samimiy sevsalar, seza oladilar. Xotin kishiga, eng avvalo, oiladagi *hukmron emotsional muhit* bog'liq bo'ladi ya'ni shodlik va optimistik yoki yurakni siqadigan va pessimistik.

Erga qandaydir, arzimagan narsa xotining kayfiyatini buzadigandek, uni yig'latadigandek yoki qahr-g'azabga keltiradigandek bo'lib ko'rinishi mumkin. Ammo, kunlardan bir kun ma'lum bo'ladiki, ana shu arzimas narsa suvda suzib yuruvchi muz tog'i — aysbergning suv usti qismi bo'lib, u yaqinlashib kelayotgan baxtsizlik yoki jiddiy sinovlardan darak beradi, ammo buni er hali sezmagani bo'ladi, xotin esa allaqachon buni his qiladi. Demak, erlar xotinlarining sezgi-lariga ishonishlari kerak. Erkaklar taxmin qilgunlaricha xotinlar ko'pincha oldin-dan sezadilar.

Onalik va otalik hissiyotlari ham turlicha: onalik hissiyoti va sevgisi ko'proq ranglarga ega. Onalar kichik bolalarini yaxshi his qiladilar, otalarda esa katta bolalari bilan aloqalari mustahkamroqdir. Buni bilgan holda, bolalarni tarbiyalashda va ta'sir qilishda keraksiz, noo'rin raqobatlashishdan saqlanish mumkin.

Erkak va ayollarning irodalilik xususiyatlari turlicha. Ko'pchilik ayollarga nisbatan erkaklarning *irodasi bo'shligini* kattaroq nuqson deb hisoblaydilar. Erkaklar o'zlari hukmronga, hatto zolimga aylanib, kuchliroq iroda kuchini oilasi uchun zararga ishlatishga ham qodirlar. Kuchli irodali oila otasida o'z-o'zini tanqid qilish xususiyati ham bo'lishi kerak, aks holda oila kemasi sayoz joyda „o'tirib“ qolishi mumkin.

Ayol, umuman olganda, erkaklarga nisbatan *irodasi kuchsizroq*, shuning uchun erkaklarga jamiyat va oila hayotida ma'lum imtiyozlar berilgan. Ayol irodasi kuchi hamma vaqt ham yaqqol bo'lib ko'rinmaydi, nimalardadir u haqiqatan ham erkaklardan keyinda bo'ladi, ammo, agar ayol nimanidir o'zi va oilasi uchun jiddiy ahamiyatli deb hisoblasa, u o'z fikrida turishga qodir.

Erkaklarning *umumiy faolligi* ayollarga nisbatan yuqori. Ular ko'proq harakatchan, kamroq bir joyda o'tiradilar. Bu erkaklar va o'g'il bolalarda ayollar va qiz bolalarga nisbatan baxtsiz hodisalarning ko'proq uchrab turishining sababi hamdir. Erkaklar barcha yangi narsalarga va taassurotlarini almashinishiga intiluvchan bo'ladilar. Shunday ham bo'ladiki, erkaklar o'zlari va yaqinlariga

zarar keltirib, *yaxshi eskini yomon yangiga* almashtiradilar. Erklarga vaqti vaqti bilan o'zgarishlar bo'lib turishi kerak, lekin bu o'zgarishlarning oilaga tegishli bo'lishi shart emas. Ayollar ularning bu xususiyatlarini hisobga olishlari va ularga ham oilada, ham jamiyat hayotida faoliyat maydoni yaratishlari lozim, bunda ularning tashabbuslarini bo'g'ib qo'ymaslik, balki ma'lum tomonga yo'naltirishlari lozim, *ya'ni*: o'qishni davom ettirish, yangi yoki qo'shimcha kasbni egallash, sport, ovga chiqish, baliqchilik, birga ta'tilda bo'lganda sayohatga chiqish, qandaydir qiziqish, uy xo'jaligida katta tadbirlar va h.k. Bularning hammasi erkakning, shuningdek, o'g'ilning faolligini, uning o'zi uchun va oila uchun foydali bo'lishiga ishlatishga imkon beradi va qaysi bir oqibatlarining oldini oladi. Buyruq berish yoki taqiqlashlar bilan bunga erishib bo'lmaydi.

Erkaklarning faolligi, aftidan ularning *mustaqil* bo'lishiga intilishlari tufaylidir. Axir, o'g'il bolalar va erkaklarni „oyisini erkasi“ yoki „xotinining eri“ deb hatto ataylab hazil qilinsa, naqadar jahli chiqib, xafa bo'lishlari mumkin. Erkak kishining erkinligini ortiqcha chegaralanishi, uni odatda oila ishlari haqida g'amxo'rlik qilishdan ko'nglini qoldiradi, yashirin dushmanlikka yoki hat-toki nafratlanishga olib keladi.

Erkaklar tasavvuridagi mustaqillikka intilish ulardan yaxshi rivojlangan intizomni va o'zini cheklay olish xususiyatini talab qiladi. Ayol bo'lsa, nafaqat bu intilishni hisobga olishi, balki uni intizomli qilish, oila oldidagi burchini his qilishga o'rgatishi lozim.

Ko'pincha, oiladagi kelishmovchiliklarning sababi bo'lib, er-xotindan birining, ko'proq ayolning bo'sh paytlarida birga bo'lishi, yoki aksincha, — ba'zida bir o'zi tanishlari bilan gap sotib o'tirishi bo'lishi mumkin. Buning hech bir dahshatli yoki yomon tomoni yo'q. Bu xafa bo'lishga sabab bo'lishi mumkin emas. Faqat ayollarga, yoki faqat erkaklarga xos mavzular borki, ularning faqat ayollar yoki faqat erkaklar davrasida muhokama qilish mumkin. Ammo, bu o'z-o'zidan ma'lum muayyan erkinlikni, albatta, suiiste'mol qilish degani emas. Boshqacha bo'lishi ham mumkin, ularning har biri o'z orbitasida harakatlanishi natijasida bir-biridan uzoqlasha borishi va sekin-astalik bilan, begonalashib qolishiga va oqibat natijada, ajralishga yo'l ochishi turgan gap.

Katta yoshdagi erkakning tabiati ayollarga ko'ra ko'proq *o'zgarimas, kamroq egiluvchan*, ko'proq *g'adir-budur* bo'lishi mumkin, yillar o'tishi bilan u kam o'zgaradi va tashqi ta'sirlarga kam beriladi. Shuning uchun erkaklar o'zgarishlarga intilishda, sevgida, mustaqillikka intilishda va b. ko'proq muqimroq. Ammo,

bu ba'zida erkakning oilaviy hayotga (hatto mehnat jamoasida ham) yaxshi moslashuviga xalaqit beradi. Tabiiyki, boshqalarning ham uning xarakteriga moslashuvi qiyin bo'ladi. Bu har qanday xotinning ham qo'lidan kelavermaydi, hammadan ham buni talab qilishning o'zi mumkin emas.

Erkak kishiga, haqiqatan ham o'z xarakterini o'zgartirish qiyin. U huni hisobga olishi maqsadga muvofiq bo'lardi. Bunda xotini yordam berishi mumkin. Darrov qayta tarbiyalashga harakat qilish samarasiz, yaxshisi uni tushunib yetish, hech bo'lmasa, uning xarakterining ba'zi tomonlarini o'rganish kerak. Erni qaytadan, sekin-asta o'zgartirish mumkin, lekin qat'iy talablar bilan emas, xushmuomalalik va ehtiyotlik bilan yo'nalishni o'zgartirib boriladi.

Eriga faqat xotinigina shunday ta'sir ko'rsata oladi, ya'ni xotin o'zi va oilasi uchun erini tarbiyalashi kerak. Shuni ishonch bilan aytish mumkinki, bunday vazifani eplay olgan ayolning o'g'illari hurmatga munosib erkaklar bo'lib yetishadilar.

Ayollar erkaklarga nisbatan *kamroq faol* bo'ladilar, shuning uchun ular *sabrliroq* va *ehtiyotkorroqdirlar*. Ayollarning an'analarni yaratish va asrab-avaylashga bo'lgan intilishlari hammaga ma'lum, ammo, hissiyotlar yuzaga keltirgan faollik beqiyos kuchga ega bo'lishi mumkin. Uy ishlarining er, xotin va bolalar o'rtasida taqsimlanishi ularning individual faolligiga, xususiyatlariga qarab, har taraflama maqsadga muvofiq va foydali.

Er tomondan xotinning ayollarga xos sifatlarining tan olinmasligi oilada kelishmovchiliklarga olib kelishi mumkin. *O'zaro bir-birini hurmat qilishgina* jo'shqin, rivojlanuvchi, mustahkamroq, birgalikda erishilgan moddiy va ma'naviy qadriyatlarni e'zozlaydigan *oilani* pir-u badavlat qilishga olib keladi.

Ayol kishining *moslashuvchanligini* erkaklar ko'pincha ular xarakterining bo'shligi, nuqsoni deb qaraydilar. Uncha katta bo'lmagan hayot tajribasiga ega bo'lgan yosh yigitlar, ko'pincha, hayotda „xaraktersiz“ ayollar buncha ko'p bo'lmasa deb hayron bo'ladilar. Aslini olganda, gap boshqa narsada. O'zgaruvchanlik, moslanuvchanlik, har qanday xarakterga ham *moslashmoq*, *murosa qilmoq* — ayollar uchun eng muhim sifatlardan biri. Aqlli erkaklar o'z xotinlarini aynan mana shu — ularning „bo'shligi“ va „yumshoqligi“ uchun qadrlaydilar va hurmat qiladilar. Bu ayollarning bo'shligi bo'lib ko'ringan xususiyati haqiqatda ularning *eng kuchli* tomonlaridan biridir.

Va, nihoyat, ayollar ruhiyatidagi yana bitta, hamma erkaklar uchun bilish muhim bo'lgan xususiyat — ayollarni *ko'rkamligi* va *jozibadorligi* uchun yuqori

baholaydigan erkaklardan farqli o'laroq, ayollar erkaklarning *tashqi ko'rinishiga* kamroq talabchan bo'ladilar. Ular erkaklardagi *ichki go'zallik va aql-idrok uyg'unligini, ma'naviy go'zalligini* ko'proq qadrlaydilar. Yuqorida keltirilgan erkak va ayollarning ta'rif to'la barcha erkak va ayollarga tegishli deb o'ylash kerak emas. Bular faqat umumlashtirishlardir, xolos.

Har bir odam o'ziga xos (individual) va betakror. Turmush o'rtog'ining *xarakterologik* xususiyatlarini o'rganish va hisobga olish — oilaning uyg'un, garmonik bo'lishining eng muhim shartlaridan biridir.

Er va xotin nikohga qadar turli oilalarda tarbiyalanadilar, turli tarbiyali bo'ladilar. Sevishganlarga buning farqi bo'lmaydi. Bu keyinchalik seziladi. Oilada bu farqlar o'z-o'zidan kamayib boradi. Ko'p yillar davomida inoq yashagan er-xotin hatto tashqi ko'rinishi tarafidan ham bir-biriga o'xshash bo'lib qoladilar. Buni izohlash uchun bir qancha gipotezalar mavjud, ammo, vaqt o'tishi bilan paydo bo'ladigan bir xildagi tushunish va tasavvurlar bunda muhim o'rin tutadi. Agar er va xotin bir xil sabab tufayli *kulishsa, qovoq uyishsa* yoki *jahllari chiqsa*, unda yuz ifodasi, burmalari va ajinlari bir xil bo'lishi tabiiydir. Shundan-da ularning tashqi o'xshashliklari ham.

Ayol kishining asab tizimi erkaklarga nisbatan o'zgaruvchanroq va organizmning turli biologik funksiyalari bilan chambarchas bog'liqdir. Farzandning dunyoga kelishini kutayotganda va *klimakterik davrda* u ta'sirga yengil beriladigan, hayajonlanadigan va xafa bo'ladigan bo'lib qoladi, hayz ko'rish davrida esa *mehribonlik* va *e'tiborga* muhtoj bo'ladi.

Shuni alohida qayd qilish lozimki, qadimdan O'rta Osiyo hududi sharoitida oilani boqish va uni ta'minlash, tabiiyki, erkakning oiladagi mavqeyini ko'targan. Ayniqsa, oila boshlig'ining mas'uliyati nihoyatda yuqori bo'lishi ham tabiiy bo'lgan. Shu tufayli ota oilaning ichki intizomini saqlash, odob-axloqni mustahkamlash, tashqi tajovuzkorlikdan qo'riqlash uchun katta huquqqa ega bo'lishi shart edi. Bunday sharoitda oila a'zolarining otaga to'la bo'ysunishi va uning ayrganini qaytarmaslik qonunlashtirilgan. Dastlab bu hol



butun O'rta Osiyo xalqlari odati sifatida namoyon bo'lib, jamoatchilik tomonidan qo'riqlansa, islom paydo bo'lgandan so'ng Qur'on va Hadislar orqali shariatga kirgan. Lekin shariat qonunlari nikohda va boshqa masalalarda ota tomonidan o'z hukmronligini suiiste'mol qilmaslik, ayollarning istagi va ehtiyoji bilan hisoblashish, ularga nisbatan xushmuomalada bo'lish, hatto jinsiy jihatdan o'z vaqtida yaqinlashish va talablarni qondirish, bola tarbiyasiga e'tibor qilish, xulq-atvorni mustahkamlash kabi umuminsoniy qadriyatlarni qo'riqlashga qaratilgan.

Garmonik oila soxtalik, yolg'on va aldovga chiday olmaydi. Darvoqe, sukut saqlash ham ba'zida aldash bilan barobar. Yolg'on va aldovchilik uydagi muhitni uzoq vaqtga zaharlashi mumkin, ba'zida esa bir umrga. Biron-bir oilada aytishga yuragi dov bermaydigan ish qilishdan oldin o'ylab ko'rish lozim, bordi-yu, turmush o'rtog'im shunday ish tutsa, nima qilgan bo'lardim deb. To'g'ri, ba'zida uyda tinchlik bo'lishi uchun ozgina yolg'on gapirish mumkin deyishadi. Balki shundaydir, lekin yolg'on yolg'onligicha qoladi. Har qanday aldash er-xotinni bir-biridan uzoqlashtiradi, ishonchsizlik tug'diradi, keyin yana ishonch hosil qilish qiyin bo'ladi yoki qilib bo'lmaydi. Gumonsirash, bir-birini poylash esa, oilaning chok-chokidan so'kilib ketayotganini va er-xotinga diqqatbozlik va azobga aylantirilganligini keltirib chiqaradi. Achchiq haqiqat har doim ham shirin yolg'ondan yaxshiroq. Qo'shiqda kuylanganidek:

Yaxshidir achchiq haqiqat,
Lek shirin yolg'on yomon.
Shu shirin yolg'onga lekin,
Aldanib qolgan yomon...

Erkin Vohidov

Garmonik uyg'unlashgan oilada er-xotin bir-biriga iztirob chektirishi vaziyatiga o'rin bo'lmasligi kerak, shuning uchun ham garmonik oiladir.

Bolalarni tarbiya qilishda zinhor kelishmovchilik bo'lmasligi kerak, zero bundan eng ko'p bolalar iztirob chekadilar. Ota-ona eng avval o'zlari, kelgusida farandalarini qanday ko'rishlarini xohlashlarini (ortiqcha hayolga erk bermasdan) aniqlab olishlari lozim va keyinchalik birgalikda harakat qilishlari kerak. Bunday holda ular o'rtasida tushunmovchiliklar va o'zaro ginalar bo'lmaydi. Bolaning rivojlanishining har bir bosqichi otaga ham, onaga ham quvonch keltirishi kerak. Shunday bo'lishi ham kerak.

Afsuski, odamlarning oʻzaro munosabati baʼzida juda murakkab boʻladi. Ruhshunoslar allaqachon aniqlaganlarki, kimki atrofdagilardan haddan tashqari koʻp narsani kutsa, oʻzini uzluksiz asabiylashgan his qiladi, zero atrofdagilar uning ortiqcha talablarini qondira olmaydilar. Xotiningizni, qaynonangizni, eringizni, xizmatdoshingizni „oʻz namunangiz boʻyicha va oʻxshash“ qilib „oʻzgartirish“ga harakat qilmang. Har kim oʻziga xos, individual boʻlish huquqiga ega. Oʻzgalarning yaxshi tarafini koʻrmasdan, ularni ijobiy baholashga harakat qilishga intilish oʻrniga, har qadamda ularni tanqid qilishning foydasi yoʻq. Eng muhim narsa boʻyicha prinsipial yondashgan holda, odamlarni tushunish, ularning kamchiliklarini kechirish kerak.

Jamoat axloq meʼyorlariga rioya qilmagan odamni albatta „oʻz joyiga qoʻyib qoʻyish“ kerak, lekin buni ham, *qoʻpol soʻzsiz* va *qizishib* ketmasdan qilish mumkin. Atrofdagi hodisalarga nisbatan obyektivlikni yoʻqotmaslik, oʻzganing holatini tushunishga harakat qilish, bahsga uning koʻzi bilan qarashga — bu qanchalik qiyin boʻlmasin — harakat qilish kerak. Axir, hammaga yaxshi maʼlumki, *soʻkinish*, *gʻazablanish*, *yon bermaslik* mojaroni yanada chuqurlashtirib yuboradi.

Yon berish va gʻamxoʻrlik prinsiplari, ayniqsa, er-xotinlikdagi kelishmovchiliklarni yengishda, bartaraf qilinishida juda muhim. Inson oʻz tabiatiga koʻra, oʻziga yaqin inson bilan toʻla bir xillikda boʻlolmaydi. Chunki, oʻzini his qilishida, kayfiyatida, tanish-bilish orttirishida, hordiq chiqarish usulini tanlashda, odatlarda va taʼblarda tafovut boʻladi. Agar nomuvofiqliklarni oʻtkirlashtirish, ularni haddan tashqari oʻziga yaqin olish yoki xudbinlik qilinsa, xafa boʻlinsa, u holda bu begonalashishga, oʻzaro sovuqlikka, muntazam ruhiy taranglikka olib kelishi turgan gap. Hayotning oʻzi goʻyo hikmatli (aforizm) soʻzni aytib turibdi: er-xotinlikda *yon berishlik* prinsipsizlik emas, balki meʼyoriy oʻzaro munosabatlarni asrab-avaylashning eng yuqori prinsipidir.

Zamonaviy odam *oʻz hislarini ushlab tura olishi*, *sabr-toqatli boʻlishi*, *oʻzini yoʻqotmasligi*, *chidamli boʻlishi* shart, bunda u oʻz feʼl-atvorini ongga boʻysundira olishi lozim. Boshqa tarafdin esa, insonning biologik tabiati uzoq zamonlardan beri oʻzgarmay qolavergan va hozirda salbiy emotsiyalarni yumshatishni talab qiladi, lekin albatta, boshqa koʻrinishda. Bunday hollarda yoshga va sogʻliqqa qarab, har qanday jismoniy faollik: *harakatlanish*, *aylanib kelish*, *ishdan uygacha boʻlgan yoʻlni yayov bosish* va b. yaxshi yordam beradi. Qiziqarli jismoniy ish, sevimli sport turi yana ham yaxshi taʼsir koʻrsatadi. Jismoniy ish mojarolar sababini bartaraf qilmasa-da, u soʻzsiz haddan ziyod ruhiy zoʻriqishni yoʻqotadi va bu bilan vaziyat keskinligini samarali kamaytiradi. Bunday stress

hollarda vrach ko'rsatmasiga binoan tinchlantiruvchi dorilar qabul qilinsa ham bo'ladi. Aksariyat hollarda ular ruhiy zo'riqishni tez kamaytiradi, asab faoliyatini me'yorlashtiradi. Zo'riqish holati e'tiborni faol ravishda boshqa narsaga yoki boshqa obyekt faoliyatiga qaratish, bunda eskisini siqib chiqarib, yangi *dominantani** yaratish mumkin. Kinofilm, yaxshi kitob, sevimli mashg'ulot, yangi hissiyotlar buni amalga oshirishga yordam beradi.

Ba'zi bir odamlar, ko'pincha, o'zidan ko'ngli to'lmaydi, o'zlarini boshqalardan yomon deb hisoblab, doimo *siqilib* yashaydilar. Ba'zilarda — o'zlarining, ko'pincha, ancha bo'rttirilgan kamchiliklaridan (tashqi ko'rinishlari, tananing ba'zi qismlari shakli) qoniqmaslik, boshqalarida — psixologik sifatlaridan (haddan ziyod uyatchanlik, tortinchoqlik). Bu asosda, ko'pincha, *ruhiy siqilishlar* yuzaga keladi. Bunday tashvishlarni „to'la qimmatga egamaslik kompleksi“ dey-dilar.

O'zidan ko'ngli to'lmaslik bilan bog'liq bo'lgan ruhiy kechinmalarni qanday yumshatish, kamaytirish mumkin?

Murakkab vazifa. Ko'p narsa shaxsning ruhiy xususiyatlari va qayg'urish sabablari bilan bog'liq. Bunday zo'riqishni eng yaxshi yumshatish, ruhiy hi-moyalaniş usuli o'z energiyasini jamiyat uchun *foydali ishga* yo'naltirishdir. Asosiy ishni bajon-u dil bajarish, kasbiy mahoratni muntazam oshirish, o'z mutaxassisligini a'lo darajada bilish kishi obro'sini oshiradi, o'z qadr-qimmatini ham jismoniy, ham ruhiy tomondan his qilishni mustahkamlaydi.

O'zining kundalik faoliyatidan va hatto ijodiy ishlaridan to'liq qoniqish his qilishni hamma ham uddasidan chiqaravermaydi, albatta. Turli kasbiy taqiqlanishlarga, chegaralanishlarga, va ba'zi mehnat turlarining bir xilda zeri-karli bo'lishiga ko'nikishga o'rganish juda muhim. Ishni almashtirish hammasi-dan oson bo'lib ko'rinadi, lekin bu vaziyatni hal qilishning ishonchli yo'li emas. Bunda yana boshqa, har kuni birday takrorlanib turadigan, ish ham jonga tegishi mumkin. Bir ishdan boshqa ishga chalg'ish, charchoqni ongli ravishda kamaytirish uchun bir necha kasbga yoki hunarlarga ega bo'lish foydali.

Asosiy ishdan bo'sh bo'lganda sevimli mashg'ulot bilan shug'ullanish juda foydali bo'lib, u bilan qiziqish boshqa hamma narsalarni yoddan chiqaradi. Ammo mashg'ulotlarni oqilona tanlash kerak. O'tirib mehnat qiladigan odamga tabiat bilan muloqotda bo'lish, harakatli sport o'yinlarida ishtirok qilish maqsadga muvofiq. *Ishtiyiq va ishqibozlik* — bu ham dam olish, ham o'ziga xos davolanishdir. Ular, ayniqsa, asab tizimi bo'sh odamlar uchun nihoyatda foydali. Sevimli

mashg'ulot yordamida fe'l-atvordagi noma'qul tomonlardan, miyaga o'rnatib qolgan tashvishlanishlardan qutulish mumkin; shuningdek, u quvvatlaniradi, noxush xayollardan, dorilardan ham yaxshi chalg'itadi.

Qiziqish — xobbisi bor odam alkogolizmga chalingan bemorlar safida bo'lmaydi.

O'zidan ko'ngli to'lmaslik bilan bog'liq ruhiy zo'riqishlarni yumshatishga odam o'zida *altruizm** hissinu uyg'otishi, boshqalarga yordam berishi, ayniqsa ularning og'ir kechinmali kunlarida katta yordam beradi. *Saxiylik* va *muruvvatparvarlik* nafaqat atrofdagilarning hurmat qilishiga yordam beradi, balki qoniqish daqiqalarini hadya etadi, noxush xayollardan chalg'itadi, qachonki *egoist* — *xudbin* odam hech qachon baxtli bo'lolmaydi.

Ko'pincha, shunday odamlarni uchratish mumkinki, ular odamlarning ko'p yillar o'zlarini qadriga yetmaganligi kayfiyatida bo'ladilar, bunda ular o'zlarini xohlagan joylariga emas, boshqa joyga tushib qolgan deb hisoblaydilar. Albatta, inson taqdiri ko'p narsalarga bog'liq, jumladan, tasodiflarga ham. Lekin baribir ko'p narsa bizning o'zimizga bog'liq. O'zining kasbiy mahoratini oshirishga intilish, hayotini yaxshilash tashabbusini faol namoyon qilish kerak.

Boshqa turdagi xarakterli odamlar ham uchrab turadi. Ko'pincha, mojaroli vaziyatlardan so'ng ularning fikrlash doirasida miyadan chiqmaydigan muhim tasavvurlar hosil bo'ladi. Istak va imkoniyatdagi uzilishni hisobga olmaydilar va o'zlarining shundoq ham yaqqol ko'rinib turgan alohida huquqlarini namoyish qila boshlaydilar va da'vo qiladilar. Bunday odamlarning fikrlashlariga sobitqadamlik (ortodoksallik) *hukm yuritilishi*, *o'taketgan manmanlik*, *xudbinlik* xos. Ular o'z shaxsiga ortiqcha baho berishga moyil, ular odatda o'zlariga ishongan, g'ayratli bo'ladilar, ularda xafa bo'lish, g'azablanish, gina qilish hurujlari osongina yuzaga keladi.

Bir tomonlama fikrlash, ortiqcha ta'sirchanlik, his-tuyg'u sog'lom ma'noni buzib ko'rsatishiga ko'plab misollar keltirish mumkin. Xuddi shunga o'xshash *patologik rashk* qilish holatlarida kuzatiladi, bunda er-xotindan biri boshqasini xiyonatda ayblaydi, bunda u dalillarga emas, faqat subyektiv fikri, „mantiqiy“ taxminlarigagina asoslanadi. Bunday odamlarni fikridan qaytarish, mulohazalarining yolg'onligiga ishontirish, aksariyat, juda mushkul. Bu asosda oilalarda qattiq siqilishlar, rashk o'tlarining alanganishi ko'rinishlari, qo'pol xo'rlash, va, hatto jismoniy kuch ishlatishgacha borib yetadi. Bunday oilalar, ko'pincha, ajralishgacha borib yetadi. Vaqt o'tib his-tuyg'ular „to'foni“ tinchiydi. Va,

ilgari so'zsiz, shubhasiz to'g'ri bo'lib ko'ringan mulohaza, endi taxminlarga asoslangan *xato fikr* bo'lib chiqadi. O'sha dalillar endi boshqacha talqin qilinadi.

Bunday hollarda kishi yuzaga kelgan vaziyatga va o'ziga chetdan, go'yo boshqa odamning ko'zi bilan qarashga kuch topishi muhim. Bunday qilishning o'zi bo'lmasa-da, ammo xohish bo'lsa, yuzaga kelgan og'ir vaziyatdan chiqib ketish yo'lini topsa bo'ladi, jumladan, shunga o'xshash hollarda kuchli ruhiy buzilish rivojlanishi va mutaxassis-vrach yordami lozim bo'ladi.

Ruhshunoslardan birining obrazli ta'biri bilan aytganda, asab buzilishlarida, salbiy ruhiy kechinmalarda (ayniqsa, tez-tez bo'lib turadigan) „miya yig'laydi“, „ko'z yoshlari“ esa — *yurakda, oshqozonda* va boshqa a'zolarida bo'ladi, „yoshlar“ og'ir his-tuyg'ularda, tanadagi tushunarsiz og'riqlarda namoyon bo'ladi.

Bu belgilar markaziy asab tizimining ichki a'zolari boshqaruvi faoliyatining buzulishi tufayli sodir bo'lgan. Bunday bemorlarni ko'p yillik kuzatuvlar bu holatning hayot uchun u qadar xavfli emasligini ko'rsatadi.

Ammo, shu kabi hollarda vaziyatning murakkabligi shundaki, irodasizlik, ortiqcha ta'sirchanlik va ruhiyatning boshqa xususiyatlari odamni o'z kuchiga ishonishga to'sqinlik qiladi. Aynan ruhiyat xususiyatlarida maxsus davolash talab qiladigan *nevrotik* buzilishlarning sabablari berkingan bo'ladi.

Haqiqatan ham, fe'l-atvor ko'rinishlarini, atrofdagi voqealarga munosabat usullarini o'zgartirish, o'zini qo'lga olish qiyin va bu ko'pchilikning ham qo'ldan kelavermaydi, ammo bu vazifani vaqti kelib, albatta, bajarsa bo'ladi.

Optimist bo'ling va salomatlik va baxt kalitlari ko'p hollarda sizning qo'lingizda ekanligini unutmang.

SIZNINGCHA, QUYIDAGI FIKRLARNING MA'NOSI NIMA?

- ◆ Yigitlikda yig' ilmning maxzani,
Qarilik chog'i xarj qilg'il ani.
- ◆ Keksaga ko'mak ber — suyangan tog'ing,
Buni tushunarsan qarigan chog'ing.

Alisher Navoiy

Xusrav Dehlaviy

- ◆ Boylikdan kerilmoq — aqldan nari,
Chunki, u o'tkinchi bulut singari.

Abdurahmon Jomiy

- ◆ Hayotni kim chinakamiga qadrlamasa, u unga loyiq emas.

Leonardo da Vinchi

- ◆ Hayotni uzaytirishning hamma siri — uni qisqartirmaslikdadir.

E. Feyxterleben

- ◆ Mo'tadillik, o'rtachalik hayot shodliklarini ko'paytiradi va rohatlarini yanada uzaytiradi.

Demokrit

- ◆ Hayotda sen nimadan foydalanmagin, agar faqat maqsadga muvofiq o'rtachalikdan chekkaga chiqsa, foyda keltirish o'rniga malol keltiradigan bo'ladi.

Apuley

- ◆ Yurish va harakat miya o'yini va fikr ishiga yordam beradi.

J.J. Russo

O'Z-O'ZINI SOG'LOMLASHTIRISH MASHQLARI

Kayfiyat

Sog'lom odamning kayfiyati xotirjam, ravon bo'ladi. O'ziga ishonish, atrofni xursandlik bilan qabul qilish kasalning tezroq tuzalishiga sabab bo'ladi. Ichki ruhiy osoyishtalik sog'lom turmush tarzini yuzaga keltiradi.

Asab tizimini mustahkamlovchi usullardan biri — nafas mashqlarini bajarish.

Shuningdek, quyidagilar tavsiya qilinadi:

- jismoniy nagruzkani (yuklanishni) oshirish;
- ishtahadan ortiqcha ovqatlanish mumkin emas.

Qanday qilib siz yaxshi kayfiyatni ushlab turasiz?**Oyoq kaftida cho‘zilish.**

Mashq ertalab turgan zahotiy oq bajariladi. *U asab tizimi tonusini oshiradi, oyoqda qon aylanishini me yorlashtiradi, qomatni yaxshilaydi, chidamlilikni oshiradi:*

- chalqancha yotiladi, qo‘llar tana bo‘ylab;
- chap oyoq kaftini mushaklarni kuchli taranglash bilan oldinga cho‘ziladi;
- taranglanish 5 sekundgacha ushlanib turiladi;
- oyoqni o‘ziga tortib, bo‘shashtiriladi;
- o‘ng oyoq bilan mashq takrorlanadi;
- ikki oyoq baravar cho‘zilib, mashq takrorlanadi. Bu mashqlarning 1 sikli;
- 5 ta sikl bajariladi.

Muvozanat.

Mashq e‘tiborni, o‘z-o‘zini nazorat qilishni yaxshilaydi, asab va mushak tizimlarini mustahkamlaydi, o‘ziga ishonchni rivojlantiradi, qomatni yaxshilaydi:

- dastlabki holat: tik holda turib, oyoqlar birga;
- sekin oyoq uchida ko‘tarilib, qo‘llar oldinga uzatiladi; kaftlar birga, tirnoqlarga qaraladi;
- qo‘llar chapga sekin aylantiriladi va harakatni nigohi bilan kuzatilib boriladi;
- oyoq uchida turgan holda, beshgacha sanaladi;
- dastlabki holatga qaytiladi;
- mashqni o‘ng tomonga qarab bajariladi;
- yana bir marta ikki tomonga qayrilishlar takrorlanadi.

BOLALAR JAHON TASVIRIY SAN'ATIDA



**Chingiz Ahmarov. Yigit.
1972- y.**

2-MODUL

O‘ZBEKISTONDA O‘SMIRLAR REPRODUKTIV SALOMATLIGI

ASOSIY G‘OYA: „SOG‘LOM O‘SMIRLAR — JAMIYATNING BOYLIGI“

Kalit (muhim) so‘zlar va tushunchalar:

- ◆ O‘smirlar, reproduktiv salomatlik.
- ◆ Reprodukativ markazlar.
- ◆ Erta homiladorlik.
- ◆ Qarindoshlik nikohlari.
- ◆ Genetik kasalliklar.

MODUL BO‘YICHA AXBOROT

O‘smirlarning reproduktiv salomatligini saqlash davlatimizning ustuvor yo‘nalishidir. Butun dunyo Sog‘liqni Saqlash Assambleyasining talablari ham shunday.

XX asrning ohiriga kelib, 26 milliondan ortiq aholisi bo‘lgan bizning respublikamiz o‘zining tabiiy iqlimi, geografik muhiti, moddiy va insoniy resurslari bilan nodir-noyobdir. Bir yilda 560 000 atrofida go‘dak tug‘ilishi bilan, O‘zbekiston tug‘ilish miqdori jihatdan yuqori darajadagi regionlarga mansubdir.



Tug'ilishning yuqori ko'rsatkichlari aholi tarkibini o'zgachaligini yuzaga keltiradi, unda barcha aholining 1/4 qismini 15 yoshdan 49 yoshgacha bo'lgan ayollar tashkil qiladi. Shu bilan birga O'zbekistondagi tug'ilish miqdori balandligi reproduktiv yoshdagi ayollar salomatligi *past indeks*i bilan kechadi. Qisqa muddat ichida tez-tez tug'ish, juda yosh va katta yoshdagi, hamda *og'ir somatik* (ichki) *patologiyali* ayollarning homiladorligi va tug'ishi, ona va bola kasalliklariga va o'limiga sabab bo'ladi, ayollar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va oilaning moddiy, ruhiy holatini og'irlashtiradi.

Respublikamizda yuzaga kelgan demografik vaziyat, aholining iqtisodiy, ijtimoiy yashash holati, salomatligining ko'rsatkichlari, odamlarning kasalliklari darajasi, ularning yashash davomiyligi, ona va bola o'limi ko'rsatkichlari aholining barcha qatlamlarida sog'lomlashtirish bo'yicha katta masshtabdagi tadbirlar o'tkazilishi zarurligini ko'rsatdi.

Buni inobatga olib, O'zbekiston Respublikasi hukumati tomonidan 15- dekabr 1993- yili „O'sib kelayotgan avlodni sog'lomlashtirish muammolarini kompleks yechish“ haqida *Milliy Dastur* qabul qilindi, uning bajarilishida ko'pgina vazirliklar, jamoat tashkilotlari, jamg'armalar va mahalliy hokimiyatlar ishtirok etyapti. Tug'ish yoshidagi ayollarni sog'lomlashtirish, oilani rejalashtirish bo'yicha zamonaviy usullarni tatbiq etish, tug'ishdagi *optimal intervallarni* (oraliqlarni) va qizlar salomatligini saqlash ushbu hujjatning asosini tashkil etadi.

O'smirlarning reproduktiv salomatligini *somatik holat* bilan bog'lamasdan ko'rib bo'lmaydi. Ginekologik kasallaklar *ekstragenital patologiyasi* bo'lgan qizlarda 1,5 marta ko'proq uchraydi. JSST ekspertlari o'smirlarning somatik kasalliklari reproduktiv funksiyaga katta zarar yetkazishini ta'kidlashadi.

Juda yosh davrda ona bo'lish muammosini tahlili yuqori tug'ilish darajasiga ega bo'lgan O'rta Osiyo sharoiti uchun alohida muhim ahamiyatga ega.

Homiladorlik asoratlari (toksikoz, bola tashlash, kamqonlik tahlili) va



tug'ishdagi muammolar (tug'ish jarayoni *anomaliyasi*, homila suvining vaqti-dan oldin oqib ketishi, patologik qon yo'qotish, tug'ish travmatizmi) ko'proq juda yosh — birinchi marta tug'ayotgan ayollarda uchrashi aniqlandi. Shuning uchun bunday yosh ayollarni „xavfli guruh“ga ajratilishiga asos bo'ladi.

O'smirlik davridagi homiladorlik jiddiy sinov hisoblanadi, chunki u hali organizm funksional rivojlanmagan sharoitida kechadi, tug'ish mexanizmi hali moslanmagan. Bu esa ona va ona qornidagi bola uchun katta asoratlarning rivojlanishiga olib keladi. O'smirlarning reproduktiv salomatligini saqlash na-faqat qiz bolalarga, balki o'g'il bolalarga ham taalluqli. Ko'pincha, o'smirlarda aniqlanadigan ichki va tashqi jinsiy a'zolarining rivojlanish anomaliyalari, yallig'lanish kasalliklari, *varikatsele* va b. jinsiy rivojlanishning buzilishiga olib keladi, shuningdek, kattaroq yoshda *kopulyativ* (qo'shilish) hamda *reproduktiv* funksiyalarni normal bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Ushbu kasalliklarni o'smirlar vrachi tomonidan erta aniqlanishi bemorni o'z vaqtida mutaxassisga davolash uchun yuborish imkonini beradi, bu esa keyinchalik jinsiy funksiyalarning buzilishini oldini olishga yordam beradi.

O'smirlar salomatligini, jumladan, reproduktiv salomatlikni saqlash quyidagilarni nazarda tutadi:

1. Sog'lom va xavfsiz maktab muhiti.
2. Salomatlik ta'lim dasturida predmet kabi bo'lishini.
3. Maktabda tibbiy nazorat.
4. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish.
5. Rivojlanishida o'zgarishlar va nuqsonli bolalarni odatdagi maktab dasturi asosida o'qitish.
6. O'qituvchilarni sanitar va gigiyenik ta'lim berish va nazorat qilish uchun tayyorlash.
7. Ovqatlanish/ovqatlanishdagi buzilishlar.
8. Oilaviy hayot darslari va jinsiy tarbiya, onalikka, otalikka, kontratsepsiyaga* tayyorlash.
9. Tanosil kasalliklari va OITS profilaktikasi.
10. Agressivlik va jinsiy zo'rlash: oldini olish va tegishli instansiyalarga xabar berish.
11. Xulq-atvoriy xavfsizlik ko'nikmalari: yong'inlarda, piyoda ketayotganda, haydovchilar tomonidan, passajir transport vositalari tomonidan, uydagi jarohatlanishlarning oldini olish, ochiq suv havzalarida cho'milishda xavfsizlikka rioya qilish.

12. Zaharlovchi moddalar bilan kontaktda ehtiyot bo'lish, chekishning xavfli ekanini tushunish.

13. Shaxsiy gigiyena va sport.

14. Birinchi yordam ko'rsatishga tayyorlash: yurak massaji, sun'iy nafas oldirish.

15. Xavfli yuqumli kasalliklar tarqalishini nazoratlash.

16. Ruhiy va emotsional salomatlik suiqasdlik va zo'rvonliklarning oldini olish.

17. Jamoat salomatligi.

Inson hayoti — bu uzluksiz jismoniy, aqliy, ma'naviy rivojlanish va takomillanish jarayoni. Hayotning har bir davri oldingisi bilan bog'liq, nafaqat yaqin o'rtadagi, balki ancha oldingisi, ya'ni go'daklik va erta bolalik davrlari bilan hamdir.

Inson hayotining davomiyligi, individual rivojlanish bosqichlarining birin-ketin almashishi genetik-irsiy dastur bilan belgilansa-da, ayni paytda, organizmning tashqi muhit bilan o'zaro munosabati, va, eng avvalo, ijtimoiy muhit omillariga uzviy bog'liqdir.

Sog'liqni yoshlikdanoq asrash va mustahkamlash, yoshlarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashga g'amxo'rlik qilish — profilaktik yondashuvning sog'lom turmush tarzining eng birinchi navbatdagi tamoyilidir.

Boz ustiga, insonning salomatligi va hayoti davomiyligi ustida g'amxo'rlik qilish uning tug'ilmasidanoq boshlanadi. Onalikning buyuk tuyg'usi, ayol-ona hayotining shodligi sog'lom bola onasi bo'lish istagi bilan chambarchas bog'liq va har bir ona bolasining sog' bo'lishi uchun, avvalambor, go'dakning ona qornidagi davridan boshlaboq, qo'lidan kelgan barcha narsani qiladi. Bo'lg'usi farzandning otasi ham ayolining homiladorlik davrida qulay shart-sharoitlarni yaratish uchun ma'lum majburiyatlarni bajaradi. Ota-onalarning bolaning salomatligi haqida shaxsiy g'amxo'rlikidan tashqari, davlatning Vatanning bo'lg'usi fuqarosi haqida katta g'amxo'rlik ko'rsatishi ham o'z o'rniga ega.

O'smirlarning o'z vaqtidan oldin jinsiy hayot boshlashi *salbiy asoratlardan holi emas*: rejalashtirilmagan homiladorlik, tanosil kasalliklari, narkotiklar va alkogol qabul qilish, hamda kattalar hayotiga tayyor bo'lmaslik holatlari.

Jinsiy hayotning erta boshlanishi juda noxush oqibatlariga olib kelishi mumkin. Tasodifiy homiladorlik o'smir qizlarning sog'lig'iga putur yetkazadi va ko'pincha, yoki aksariyat hollarda, hayotda katta ko'rgiliklarga sabab bo'ladi. Birinchi



homiladorlikni to'xtatish *bepushtlik* deb ataluvchi holatga olib kelishi mumkin, ya'ni keyinchalik farzand ko'rishdan bebahra bo'ladi. Deyarli 16% holatlarda homiladorlikni to'xtatish bepushtlikning sababi bo'lib hisoblanadi.

Onalik bu ham baxt, ham mas'uliyatdir. Biz yuqorida aytib o'tgan edik, jinsiy munosabatlar faqat katta yoshdagilar o'rtasida bo'lishi mumkin, zero ularning his-tuyg'ulari vaqt sinovidan o'tgan bo'ladi. Jinsiy hayotning mohiyati farzand tug'ilishi va tarbiyalashdir.

Farzandning tug'ilishi uchun ayolning faqat sog'lom bo'lishining o'zi kifoya bo'lmaydi, u jismoniy va ma'naviy yetuk ham bo'lishi kerak. Bularning hammasi oila qurishning asosidir. Haqiqatda, **eng baxtli oila — farzand-**

(lar)i bo'lgan oiladir. ko'pincha, to'laroq va mustahkamroq oila — ikki-uch bolali oiladir.

Istalgan, kutilgan homiladorlik va onalik — ulkan baxt. Faqat hamma narsaning o'z vaqti bor. Hozircha siz onalik — bu ulkan baxtning o'zi emas, bu ulkan mas'uliyat ekanligini yodingizda tuting.

Farzandning tug'ilishi — har tomondan ajoyib hodisa. Kichkinagina tirik jonni odamlar katta xursandlik, shodiyonalik bilan kutib oladilar, *bular*: uning ota-onalari, vrachlar, doylar, shunchaki tanishlar. Ona farzandiga ulkan, g'aroyib dunyoni sovg'a qiladi. U farzandi uchun uning hayotidagi eng birinchi va eng yaqin murabbiysi. Darvoqe, bu so'z u qadar ota-onaning, ayniqsa onaning farzandi hayotidagi rolini to'liq aks ettira olmaydi. Xalqda **ona** — bu tuqqani emas, o'stirgani, tarbiyalagani, uni xushmuomala, to'g'riso'z, adolatli, vatanparvar fuqaro qilib, uni kelgusida baxtli bo'lishiga qodir qilib tarbiyalagani — **ona**, deb bejiz aytilmaydi.

Kundalik hayot shuni ko'rsatadiki, jinsiy hayot to'g'risida bilimlarning bo'lmasligi, ba'zida jiddiy muammolarga sabab bo'ladi.

Erta jinsiy hayot umuman yosh qizning hayoti va salomatligi uchun benihoya xavfli, buning ustiga u istalmagan homiladorlikka olib keladigan bo'lsa. Yana

shuni ham aytish kerakki, homiladorlikka qarshi vositalarni yoshlikdanoq ishlatilishi sog'liqqa jiddiy zarar yetkazishi mumkin, bundan tashqari, sog'lom jinsiy munosabatlarning shakllanishiga to'sqinlik qiladi.

Biroq, katta yoshdagi qizlar istalmagan homiladorlikni qanday oldini olish kerakligini, yaxshi bilishlari kerak. Ularning ba'zilar homiladorlikni to'xtatish masalasiga yuzaki qaraydilar. Axir, hatto davolash muassasalarida o'tkazilgan abort ham, sog'liqqa zarardir.

Homiladorlik juda murakkab jarayon bo'lib, bu davrda ayol organizmida katta o'zgarishlar yuz beradi. Bu jarayonning abort yordamida qo'pol to'xtatilishi, kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Ayollar jinsiy a'zolarining yallig'lanish kasalliklari, ko'pincha, ilgari o'tkazilgan abortlar natijasi bo'lib hisoblanadi. Ko'pchilik ayollarda bu kasalliklar surunkali avj oladi, tez-tez xurujlar bo'lib turadi, ba'zi hollarda ayol sog'lig'ini shu qadar ishdan chiqaradiki, u hatto mehnatga layoqatligini yo'qotadi. Yallig'lanish xarakteridagi ayollar kasalliklari keyinchalik bola tashlashlar, chala tug'ishlar va tug'ishdagi og'ir asoratlarning sababi bo'lishi mumkin.

Abortning tez-tez uchraydigan, ayniqsa, birinchi homiladorlikdagi asoratlaridan bo'lib *bepushtlik* hisoblanadi. U abortdan keyin bachadon shilliq qavatining o'zgarishi bilan yoki bachadon naylari va bachadondagi abortdan keyin rivojlangan yallig'lanish bilan bog'liq bo'ladi.

Aytilganlardan xulosa qilish mumkinki, homiladorlikni to'xtatishdan ko'ra, uni oldini olish (bu so'zning kengroq ma'nosida) maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Qiz bola turmush qurishni, ko'pincha, dugonalari oldida o'ziga xos musobaqa — ya'ni „kim bir umrga yolg'iz qolmaslik uchun oldin turmushga chiqadi“ degandek, o'zini ko'rsatish imkoniyati deb qaraydi. Bunday intilish shoshilinch noto'g'ri qadam qo'yishga olib kelishi mumkin. Yoshlar turmush qurishlarida ularga bu qadam yuklayotgan mas'uliyatni, oilaviy hayotning hamma murakkabliklarini tushunib yetgan bo'lishlari kerak.

Birgalikdagi hayotning birinchi yilidagina yosh er-xotinlar bir-birlari bilan haqiqiy tanishadilar. Va bunga kelgusida ko'p narsa bog'liq bo'ladi. Biroq, bu



hali faqat fundament, ularni hali oldinda uzoq va yengil bo'lmagan oila barpo bo'lish jarayoni kutadi. Yaqin odamingning kamchiliklariga ko'nikish va o'zingdagi kamchiliklarni yo'qotish — og'ir va nozik san'at bo'lib, yoshlikda hamma ham bu san'atni egallay olmaydi, va bu, albatta, hayotiy tajriba orqaligina keladi. Va, hatto 5,10—20 yildan keyin ham er-xotinlik rishtalarining *mustahkamligi sinovi* davom etadi. Beg'ubor oilaviy baxt bo'lishi mumkin emas. Baxtli oilalarda qiyinchiliklarni qo'lni-qo'lga berib, hamkorlikda, vahima qilmasdan va janjallashmasdan yengib o'tishadi. Og'ir daqiqalarda yaxshi narsalarni xotirlashadi va yechib bo'lmaydigan muammo yo'qligiga qattiq ishonadilar. Er va xotin faqat bir-birlarini sevib qolmasdan, hurmat ham qiladilar, ular bir-birlarini ideallashtiradilar, intilishlarini tushunadilar va bu ularning har biriga istagan maqsadlariga yetishiga yordam beradi.

Oila qurish haqida gap ketar ekan, yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikohga e'tibor qaratish muhim, chunki bunday hollarda bolalar nimjonroq tug'iladi, o'z tengqurlaridan rivojlanishda orqada qoladi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, yaqin qarindoshlardan tug'ilgan bolalar ichida o'lim, oddiy oilalardagidan ko'ra ancha baland.

Erta turmush qurish ona organizmi uchun ham, bola uchun ham befarq emas. Homiladorliklar orasidagi interval 3 yildan kam bo'lmasligi kerak. Aynan mana shu davrda ayol organizmi oldingi homiladorlikdan keyin o'ziga kelishga ulguradi, intervallarning qisqa bo'lishi onaning himoya kuchlarini susaytiradi, bu esa kamquvvat bola tug'ilishiga olib keladi.

O'zbeklar va O'rta Osiyodagi etnik guruhlarda qarindoshlar o'rtasida *quda* bo'lish an'ana tusiga ega. Bu ayniqsa, shahardagiga qaraganda (5%) qishloq joylarda 2 martadan ziyod ko'proq (13%) tarqalgan. Shuni qayd etish lozimki, bu holat, ayniqsa, tibbiy nuqtayi nazardan, bo'lajak farzandning nuqsonlar bilan tug'ilish xavfini oshiradi, ayniqsa, oila yaqin qarindoshlar o'rtasida qurilgan bo'lsa.

Ushbu ko'p qirrali muammoning faqat hamma tomonlarini hisobga olgan holda, uning yechimiga ijodiy yondashishgina bizni xotirjamroq bo'lishimizga umid tug'diradi.

SIZNINGCHA, QUYIDAGI FIKRLARNING MA'NOSI NIMA?

- ◆ *Yaxshi xulqli bo'lgil hamda sof ko'ngil,
Odamlarga doim insofli bo'lgil.
Bu mehnatxonada yaxshi-yu yomon
Uchraydi, yaxshilik qilaver hamon.*

Abdurahmon Jomiy

- ◆ *Nafing agar xalqqa beshak erur,
Balki bu naf o'zingga ko'prak erur.*

Alisher Navoiy

- ◆ *Sihat tilasang, ko'p yema,
Izzat tilasang, ko'p dema.*

Alisher Navoiy

- ◆ *Aql ulug'likka etadi payvand,
Aqlsizning doim oyog'ida band.*

Firdavsiy

- ◆ *Kimda-kim biror odamni haqiqiy sevsa, butun dunyoni sevadi.*

E. Fromm

- ◆ *Yoshlik o'rganishdan ko'ra, rag'batlantirishni yoqtiradi.*

*I. Gyote***O'Z-O'ZINI SOG'LOMLASHTIRISH MASHQLARI****Ichakning normal faoliyatini qanday tiklash kerak?**

Har bir kasallikda bo'lgani kabi, ichak ishining buzilishida ham inson, eng avval, o'z hayot tarzini baholashi kerak. Jumladan, o'z harakatlanish faolligiga, ovqatlanishning to'g'riligiga e'tibor berish kerak.

Ichakning normal faoliyat ko'rsatishiga yordam beradi:

- „Tavonlarda cho'zilish“ mashqi;
- „To'liq nafas“ mashqi (nahorga, o'rindan turmasdan bajariladi);

- qorinni soat mili bo'yicha o'ng qo'l bilan massaj qilish;
- chalqancha yotib, oyoqlar tizzada bukiladi, keyin tizzani qo'llar bilan quchoqlab, navbat bilan oyoqni tepaga qilib, tekislanadi — 25 marta („Velosiped“ mashqi);

- umurtqa pog'onasi eguluvchanligini rivojlantirish.

Shuningdek, yogdan quyidagi mashqlarni tavsiya qilish mumkin:

1. „Bumerang“ holati:

- chalqancha yotiladi, qo'llar yonda, kaftlar pastga qaratilgan;
- sekin-asta buklangan oyoqlarni yuqoriga va orqaga ko'tariladi;
- kerak bo'lsa, muvozanatni qo'llar yordamida ushlab turiladi;
- qorin bilan ritmik va xotirjam nafas olinadi;
- holatni 20 sekundgacha ushlab turiladi;
- sekin dastlabki holatga qaytiladi;
- bo'shshadi, Shavasan holati;
- 1—2 marta to'liq nafas olinadi.

2. „Omoch“ holati:

- bumerang holati bajariladi (yuqoriga qarang);
- buklangan oyoqlar yoyilib, boshning tepasidagi polga tekkiziladi;
- sekin dastlabki holatga qaytiladi, Shavasan holatida dam olinadi.

3. „Qarg'a“ holati:

- oyoqlar yelka kengligida qo'yiladi;
- tovonlarni poldan uzmasdan, iloji boricha o'tirib ko'riladi;
- qo'llar tizzada: barmoqlar ichga qaratilgan, tirsaklar pastda;
- boshni to'g'ri tutib, oldinga qaraladi;
- ritmik nafas olinadi (4 sekund — nafas olinadi, 8 sekund — chiqariladi), nafas chiqarilganda qorinning pastki qismi ichiga tortiladi va dumba mushaklari qisqartiriladi;

- 10—20 marta takrorlanadi;
- Shavasan holatida dam olinadi.

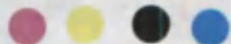
4. „Chigirtka“ holati:

- qoringa yotiladi, qo'l yonda, kaftlar pastga qaratilgan;
- nafas olinadi, ushlab turiladi va kaftlar bilan poldan itariladi, ikkala oyoqni iloji boricha ko'tariladi;
- bu holatda 5—10 sekund turiladi.

BOLALAR JAHON TASVIRIY SAN'ATIDA



I.Y. Repin. „Ninachi“. 1884- y.



3-MODUL

IMMUN TIZIMI VA EMLASH

ASOSIY G'OYA: „IMMUNITET VA EMLASH — ORGANIZMNING HIMOYA KUCHLARINI MUSTAHKAMLAYDI“**Kalit (muhim) soʻzlar va tushunchalar:**

- ◆ Hujayra immuniteti.
- ◆ Gumoral immunitet.
- ◆ Emlashlar.

MODUL BOʻYICHA AXBOROT

„Immunitet“ atamasi juda qadimiy tarixga ega. Qadimgi Yunonistonda „immunlangan“ deb, soliq toʻlashdan ozod qilingan odamlarni atashgan. Bir vaqtlar *oʻlat*, *vabo* va boshqa yuqumli kasalliklar bilan ogʻrigan odamlarda ular bilan boshqa kasallanmasligi aniqlangandan soʻng, bu odamlarni ham immun (maʼlum infeksiyalardan ozod boʻlgan) deb atay boshlashgan. Bu odamlarni, koʻpincha, hisobga olishgan va epidemiya qaytarilganda kasallarni parvarishlash va oʻlganlarning jasadini yigʻishtirish uchun safarbar qilishgan.

Oʻrta asrning taniqli tabib olimi *Al-Roziy* bolalarga sigir chechagini (*ospa*) emlash yoʻli bilan shu kasallika qarshi ularda immunitet hosil boʻlishiga erishgan. Bu usulni deyarli X asr oʻtib, ingliz olimi *E. Djenner* qoʻlladi, u, albatta, *Al-Roziy* ishlaridan bexabar edi. Immunitet haqida taʼlimot olimlarning *leykotsitlarning fagotsitar** aktivligi haqida va organizmda *antigenlarga** qarshi turli klassli *antitelalar** hosil boʻlishi maʼlumotga ega boʻlganliklaridan keyin, zoʻr berib rivojlandi.

Inson va hayvon organizmida *endokrin*, *yurak-qon tomir*, *ovqat hazm qilish* va boshqa tizimlar qatorida, mustaqil *immun tizimi* borligi aniqlangan.



Vietnam, 1963- y.
„BSJ“ vaksinasi bilan
emlash.



Immun tizimi binosi asoslari tamal toshlaridan biri — *immun limfotsiti* — oqqon tanachalari (leykotsitlar)ning bir turi. Limfotsitlar faqat qonda bo'lmay, balki *to'qimalar suyuqligi* — limfaning asosiy massasini tashkil qiladi. Ular, shuningdek, *limfoid organlar* — limfa tugunlari (bezlari), taloq, timus (ayrisimon bez) va oshqozon-ichak traktining boshqa *limfoid organlari* (murtak bezlari, ingichka ichak limfoid hosilalari) asosiy substratini ham hosil qiladi.

Immun tizimining asosiy *immunkompetent* (immunitet uchun mas'ul) hujayrasi bo'lib — kichik limfotsitlar hisoblanadi, ular limfotsitlarning 90% ini tashkil qiladi. Ular nihoyatda faol, har yerda hozir-u nozir.

Immunitetning moddiy asosini markaziy va periferik limfoid organlarning *maxsuslashgan iyerarxiyaga* asoslangan (quyidan yuqoriga qarab bosqichma-bosqich bo'ysundirilgan) tizimi, organizmda *sirkulatsiyalanuvchi limfotsitlar* va ular mahsulotlari, jumladan, *antiitelalar* tashkil qiladi.



Markaziy Afrika Respublikasi,
emlash.

Immun tizimining avtonomligidan dalolat beruvchi muhim dalil, asosan, immunogenezning hujayra omillarini o'rganish bilan bog'liq. 100 yildan ziyod oldin bu muhim holga ilk bor rus olimi **I.I. Mechnikov** e'tiborni qaratdi, bunda u immunitetni leykotsitlarning *fagotsitar faolligiga* bog'liq bo'lgan, mikroblarning hujayra ichidagi *hazm qilib yuborilishi* deb baholadi. Aynan shu baho organizmning begona narsalardan himoyalaniishi va immun tizimida limfotsitlarning eng muhim funksiyasi to'g'risidagi zamonaviy shakllanishi uchun asos bo'ldi.

Immun tizimining periferik organlariga **qon** ham kiradi. Inson qoni leykotsitlarining 30% li limfotsitlardan iborat.

Immunitetning bosh organi va immun tizimining asosiy boshqaruvchisi — *timus* (ayrisimon bez). U homila (embrion) rivojlanishidagi birinchi limfoid hosiladir. Tug'ilish vaqtiga kelib, uning organ sifatida shakllanishi tugallanadi,

yosh katta bo'la borgan sari bu bez qobig'i kamaya borishi bilan *involutsiyaga* uchraydi. Timus immunokompetent hujayralar faoliyatini boshqaradi, bunda u markaziy hujayralarni „o'rgatadi“ va *gormon* ishlab chiqaradi, ular bo'lsa, shunday o'rgatishni periferik organlarda o'tkazadi. Timus to'shning yuqori qismida joylashgan. Uzoq vaqtlar bu bez faoliyati no'malumligicha qolabergan.

Hozirga kelib, yot to'qimalarning qabul qilinmasliklari va boshqa — hujayraviy immun



Salvador, 1985- y. Emlash.

himoyasini amalga oshiruvchi limfotsitlarning *populatsiyasi* — timusga bog'liq (T-limfotsitlar) limfotsitlarning *differensiyasi* timusda sodir bo'lishi qat'iy aniqlangan. Lekin shunda ham bu ajoyib bezning funksiyasi oxirigacha o'rganilgan deb bo'lmaydi.

Immunitetning boshqa bir V-limfotsitlar yetilishini nazoratlovchi markaziy organi qushlardagi *Fabritsiy* xaltasidir. Sutemizuvchilarda ularning analogi deb suyak iligi va guruhli limfotsit *follikulalarini* hisoblaydilar.

T-limfotsitlarning 3 xili aniqlangan: *dushmanni o'ldiruvchilar* — T-killerlar, *yordamchilar* — T-xelperlar, immun tizimini boshqaruvchilar — T-supressorlar. Immun javob o'z cho'qqisiga chiqqanda T-limfotsitlar — supressorlar immunitetni bosadilar va *giperemlash* holatini oldini oladilar. Bu T-supressorlarning eng muhim funksiyasi ular ajratadigan *limfotsitlar* yordamida boshqariladi. Ko'pgina immunologik reaksiyalar asoratlari T-supressorlar funksiyasining yetishmasligi bilan bog'liq bo'ladi..

Immunitet — bu organizmni jonli jism va organizm uchun genetik yot bo'lgan xususiyatga ega bo'lgan narsalar (bakteriyalar, viruslar, oqsillar, hujayralar, to'qimalar) dan himoyalash usuli.

Immun tizimi holatini organizmga infeksiya ta'sir qilganda kasallik yuzaga kelish yoki kelmasligiga qarab aniqlanadi. Immun javob bilan, ba'zi hollarda, aholining kasallanishini oldini olishda foydalaniladi. Buni *immunoprofilaktika* deyiladi va uni 2 xil yo'l bilan *amalga oshirish mumkin*:

1. Faol immunologik himoyani uchrashi mumkin bo'lgan maxsus kasallik chaqiruvchi agentga qarshi stimullash bilan.

2. Ma'lum antigenlar ta'sir ettirilganda hosil bo'ladigan odam yoki hayvon organizmiga tayyor antitelalarini yuborish yo'li bilan (*passiv emlash*).

Antitelalar immunitetni — organizmni u yoki bu infeksiyaga berilmasligini belgilaydilar. Individual hayot davomida hosil bo'lgan — orttirilgan va tabiiy (*tug'ma*) immunitetlar farqlanadi.

Faol orttirilgan immunitet yo o'tkazilgan kasallik, yoki emlash o'tkazilishi natijasida yuzaga keladi. Ma'lum zardob yuborilishiga javob faqat shu qo'zg'atuvchiga nisbatangina hosil bo'lishi mumkin.

JSST ma'lumotlariga ko'ra, turli infeksiyalardan dunyo bo'yicha har yili 5 millionga yaqin bola olamdan o'tmoqda. Shu sababli JSST Kengaytirilgan emlash dasturini taklif qildi. Unga asosan, har bir bola sil, bo'g'ma (difteriya), poliomyelit va boshqa kasalliklarga qarshi emlanishi kerak. Shuningdek, Yevropa



Emlash vaqti.

mamlakatlari bo'yicha emlash dasturi qabul qilinib, unda yaqin yillarda bo'g'ma, qizamiq va poliomiyeletni butunlay bartaraf qilish ko'zda tutilgan.

Uning amalga oshishi bolalarni iloji boricha ko'proq emlashga jalb qilinishiga bog'liq.

Emlashning asosiy maqsadi — faqatgina alohida (individual) emas, jamoaning kasallikka berilmasligini hosil qilish, bu esa bolalarni 90—95%i emlash bilan qamralgandagina amalga oshishi mumkin.

O'zbekistonda Milliy Emlash Dasturi ishlab chiqilgan.

Bizning respublikamizda emlash kalendar joriy etilgan, unga asosan, barcha bolalar tug'ilgandan boshlab *profilaktik emlash* qabul qiladilar, bu esa ularda „V“

virusli gepatiti, poliomiyelet, bo'g'ma, qizamiq, ko'kyo'tal, qoqshol, silga qarshi immunitetni hosil qiladi.

Bola tug'ilganda unga emlash sertifikatini ochiladi va majburiy emlashlar va ularning aniq muddatlari yozib qo'yiladi.

Ushbu hujjat oilada saqlanadi, yo'qolgan holda nusxa beriladi.

Organizm himoya mexanizmlari turli sabablar ta'sirida buzilishi immunologik yetishmaslik yoki *immuntanqislik* holatiga olib kelishi mumkin.

EMLASH SERTIFIKATI

Yoshi	Kasallik	Birlamchi emlash	Vaksina	Immunitetni saqlab turish uchun qo'shimcha dozalar
1	2	3	4	5
4—7 kun	Sil	1 doza (tug'uruqxonada)	BSJ	

1	2	3	4	5
3 oy	Ko'kyo'tal Bo'g'ma Qoqshol	3 doza (45 kun oralig'i bilan)	AKDS + poliomiye litga qarshi (og'izga tomiziladi)	
12 oy	Qizamiq	1 doza	Qizamiqqa qarshi	
12—18 oy	Epidemik pa- rotit (tepki)	1 doza	Epidemik parotitga qarshi	
1 dan 2 yoshgacha	Ko'kyo'tal Bo'g'ma Qoqshol	Birlamchi emlashning 3-dozasidan keyin 12—18 oy o'tgach, 1- doza	AKDS	
1 dan 2 yoshgacha	Poliomiye lit	2 doza (1- dozadan keyin 1,5—2 oydan keyin 2-chi doza)	Poliomiye litga qarshi	
1 dan 3 yoshgacha	Poliomiye lit	2 doza (1- dozadan keyin 1,5—2 oydan keyin 2-chi doza)	Poliomiye litga qarshi	
6 dan 7 yoshgacha	Qizamiq	1 doza (maktabdan oldin)	Qizamiqqa qarshi	
6 dan 7 yoshgacha	Bo'g'ma Qoqshol	1 doza (maktabdan oldin)	ADS-m- anatoksin	
7 yosh	Sil	1 doza	Silga qarshi	
7 dan 8 yoshgacha	Poliomiye lit	1 doza	Poliomiye litga qarshi	
11 dan 12 yoshgacha	Bo'g'ma	1 doza	AD-m- anatoksin	

1	2	3	4	5
14 dan 15 yoshgacha	Sil	1 doza	Silga qarshi	
15 dan 16 yoshgacha	Poliomiyelit	1 doza	Poliomiyelitga qarshi	Har 10 yildan keyin, tez-tez joyni o'zgartirib turilsa yoki yuqori xavf bo'lsa
16 dan 17 yoshgacha	Bo'g'ma Qoqshol	1 doza	ADS-m-anatoksin	Har 10 yilda
Har qanday yoshdagi	„B“ gepatiti	3 doza (1- dozadan keyin 6 oydan keyin 2- doza, 1 yildan keyin 3-)	„B“ gepatitiga qarshi vaksina	Har 5 yildan keyin, tez-tez joyni o'zgartirib turilsa yoki yuqori xavf bo'lsa

Immunologik yetishmaslik ikki turda bo'ladi:

1. *Birlamchi* — organizmning genetik (nasliy) yuzaga kelgan immunitetning u yoki bu zvenosining faoliyati buzilishi.

2. *Ikkilamchi* — tranzitor, o'tib ketuvchi: gormonal dorilar (kortikosteroidlar) qo'llanilishida, surunkali infeksiya kasalliklarida, xavfli o'smalarda yuzaga kelishi mumkin.

Immuntanqislik holatiga OITV ham olib kelishi mumkin, OITV — bu OITS chaqiruvchi virus. OITV — organizm immun tizimini ishdan chiqaradi. OITV bilan zararlanganda, odamlar bir necha yil kasallik simptomlarisiz yashaydilar, odam ko'pincha o'zini yaxshi his qiladi, yaxshi ko'rinishga ega bo'ladi, ammo har bir OITV bilan zararlangan odam, bolalarga yuqtirishi mumkin.

OITV tashuvchi barcha odamlar boshqalarga qanday qilib yuqtirmaslik yo'llarini bilishlari nihoyatda muhim, shuningdek, o'z sog'liqlarini nazorat qilish usullari bilan tanish bo'lishlari kerak. OITV organizmni himoyalovchi hujayralar bilan to'qnashganda, ularni kuchsizlantirib qo'yadi va ilgari organizm himoyalana oladigan kasalliklar oldida uni ojiz qilib qo'yadi.

OITV va OITS infeksiyasining so'nggi bosqichi. Hozirda OITS ni davolab bo'lmaydi. Shunday bo'lsa-da, OITS li bemorlarni o'zlarini nisbatan uzoq vaqt yaxshi his qilishga yordam beradigan dori-darmonlar bor.



SIZNINGCHA, QUYIDAGI FIKRLARNING MA'NOSI NIMA?

- ◆ *Boshi bilan sho'ng'ib kirmasa har dam,
Suv ostidan durni toparmi odam?*

Abdurahmon Jomiy

- ◆ *Voqea tayyorlangan aqlga yordam beradi.*

Paster

- ◆ *Taqdirga itoatkor — qul bo'lib o'ladi.*

Gruzin matali

- ◆ *Juda yumshoq bo'lma — egishadi, juda qattiq bo'lma — sindirishadi.*

Turk maqoli

- ◆ *Tongga va bahorga qanchalik xursand bo'lishingizga qarab,
sog'lig'ingiz qandayligini biling.*

G. Toro

- ◆ *Hayot uzoq, agar undan oqilona foydalanilsa.*

Seneka

- ◆ *Dono kasallikka davo axtargandan ko'ra, undan qochadi.*

T. Morr

O'Z-O'ZINI SOG'LOMLASHTIRISH MASHQLARI**Anginani davolash usuli (yogdan)**

Anginani eng yaxshi davolash usuli yogda Arslon pozasi (holat) — Simxasana hisoblanadi:

- dastlabki holat: tovonga o'tiriladi (yoki oyoqlar chalishtirilgan holda), kaftlar tizzaga qo'yiladi, yelka to'g'ri holda;

- qo'lni oldinga, tizzalar ustiga cho'ziladi, kaftlar pastga qaragan, barmoqlar yoyilgan;

- ko'zlar katta ochiladi, og'iz ochiladi, til engakka qarab cho'ziladi;
- qo'l, bo'yin, yuz mushaklari qattiq taranglashtiriladi (titroqqacha);
- taranglanish holati 5—10 sekund ushlab turiladi;
- 10—15 sekundga bo'shashtiriladi;
- mashq 5—6 marta takrorlanadi.

Bunday mashqni kuniga bir necha marta (har soatda ham bajarish mumkin) tuzalguncha qilinadi.

Bundan tashqari, ko'proq issiq narsa ichish kerak va zo'rlab ovqat yeyish kerak emas.

Infeksiyalar profilaktikasi:

- yuqumli kasal kishilar bilan muloqotda bo'lmang;
- ovqatdan oldin qo'lni yuvish;
- notanish havzadan suv ichmaslik;
- ovqatlarni saqlash qoidasiga rioya qilish;
- xonani tez-tez shamollatib turish;
- xonani nam usulda tozalash, haftada 1 martadan kam emas;
- infeksiyalarga qarshi emlash;
- sog'liqni mustahkamlash.

Ushbu tavsiyalarni sizning fikringizcha yana nimalar bilan to'ldirish mumkin?

Infeksiyaga gumonsirash chiqaruvchi belgilar

Yuqumli kasallikning boshlanishiga xos belgilar:

- tana haroratining ko'tarilishi;
- toshmalar;
- qusish, ich ketish;
- tumov, yo'tal.

Agar qayd etilgan belgilardan birortasi bo'lsa:

- vrachni chaqirtirish;
- bemorni alohida xonada yotqizish;
- o'ringa yotqizish;
- ovqatlantirishga alohida idishlarni ajratish.

Burunni yuvish (yogdan)

Havo-tomchili infeksiyalar guruhi eng ko'p tarqalgan. Uning oldini olishda

va davolashda burunni yuvish yordam beradi. Muolajani har kuni, kasallanganda — kuniga bir necha marotaba qilish kerak.

Buning uchun:

- eritma tayyorlanadi (12 choy qoshiq tuz 0,5 litr suvga) yoqimli haroratli, shuningdek, tuzsiz sovuq suvdan ham foydalanish mumkin;
- suvni burun teshiklari orqali og'izga yuboriladi, buning uchun suvni kaftga olib, burunga tortiladi;
- yuvishni 3—5 marta takrorlash kerak.



Xonani nam (latta bilan) usulda artib tozalash.

Tumovni dorisiz davolash

Tumov — bu burun shilliq qavati ta'sirlanishiga himoyalaniş reaksiyasi. Shu sabab, burunga turli dorilarni tomizish, burundan shilliq chiqishini kamaytiradi va organizmning infeksiyadan tabiiy himoyasini buzadi. *Yoglar shunday qilishni tavsiya qiladi:*

1. Burunni kuniga suv bilan 5—6 marta yuviladi.

2. Quyidagi mashq bajariladi:

- kaftlar musht qilinadi va bosh barmoqning o'rta bo'g'ini bilan burunning yon taraflari ishqalanadi;

- qo'llar kaftlari ochiladi va ular bilan yuz burundan tashqariga qarab silanadi;

Shu holat peshanada ham davom ettiriladi.



BOLALAR JAHON TASVIRIY SAN'ATIDA



Pikasso. Shar ustidagi qiz. 1905- y.

4-MODUL

KONTRATSEPSIYA HAMDA OITV VA OITS JINSIY YO‘L ORQALI YUQADIGAN INFEKSIYALARDAN HIMOYALANISH

ASOSIY G‘OYA: „ISTALMAGAN HOMILADORLIKNING OLDINI OLISH VA OITV VA OITS/JYOYUIDAN SAQLANISH — REPRODUKTIV SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASH UCHUN HARAKAT“

Kalit (muhim) so‘zlar va tushunchalar:

- ◆ Kontratseptiv vositalar.
- ◆ Kontratsepsiya.
- ◆ Ko‘rsatmalar.

MODUL BO‘YICHA AXBOROT

Oilani rejalashtirish va kontratsepsiya o‘smirlarga nisbatan qator ko‘nikmalarni bilishni nazarda tutadi:

- tasodifiy homiladorlik profilaktikasi;
- jinsiy yo‘l orqali yuqadigan kasalliklarning oldini olish;
- o‘z emotsiyalari va havaslariga oriyentatsiya qilish;
- mojarolarning kelib chiqmasligi uchun oiladagi fe‘l-atvor;
- shoshilinch kontratsepsiya qilish;
- homilador bo‘lish gigiyenasiga rioya qilishni bilish.

Yoshlar uchun to‘g‘ri keladigan kontratseptiv usullar bilan tanishib chiqamiz. Ba‘zilar kontratsepsiya seksual faollikni rag‘batlantirishi mumkin deb qat‘iy ishonadilar, ammo ko‘pchilik xalqaro o‘quv kurslari natijalari bu fikrning noto‘g‘ri ekanini ko‘rsatdi. Aksincha, o‘z tanasiga nisbatan *ma‘lumotsizlik* va *behurmatlik* bilan munosabatda bo‘lish, homiladorlik belgilarini va uning oldini olishni bilmaslik, ko‘pchilik qizlarning o‘zlarining *behabarligi qurboni* bo‘lishi natijasidir. Vaholanki, butun dunyoda 30 yildan buyon zamonaviy kontratseptiv vositalar qo‘llanilib kelinmoqda.

Kontratsepsiya (lotincha *contraceptio* — homila bo‘lishiga qarshi) — bu *istalmagan homiladorlikning oldini olish*. Ushbu maqsadda xavfsiz va tekshirilgan,

organizm uchun zararsiz kontratseptiv vositalarni qo'llash mumkin. Kontratseptiv vositalar ayollar salomatligini va hayotini saqlaydi. Salomatligi yaxshi bo'lmagan ayollarning homilador bo'lishining oldini oladi.

Hozirgi vaqtda ayollar orasida istalmagan homiladorlikni va jinsiy yo'l orqali yuqadigan infeksiyalarni (JYOYul) oldini olishda jiddiy *jismoniy, ruhiy, iqtisodiy va ijtimoiy* muammolar yuzaga kelmoqda. Aynan bu sohada yoshlarni o'z vaqtida to'g'ri yo'lni tanlashga o'rgatish, ularga tartibsiz jinsiy aloqalarning, istalmagan homiladorlik natijasidagi stresslarning asoratlari, onalikka hali tayyor bo'lmagan qizlardagi tug'uruqlardan keyingi kasalliklar haqida axborot berish juda muhim.

Bundan tashqari, respublika Sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan o'tkazilgan tekshirishlar natijasi ko'rsatishicha, ko'pchilik ayollarda *ekstragenital* kasalliklar (jinsiy a'zolar bilan bog'liq bo'lmagan kasalliklar) aniqlangan, ya'ni *anemiya, surunkali o'pka* va *jigar* kasalliklari, *buyrak, oshqozok-ichak trakti, yurak-qon tomir* kasalliklari. Garchi hammaga ma'lumki, sog'lom bola faqat sog'lom ota-onadangina tug'iladi. Kasal ayollarning to' organizmlarini sog'lomlantirilgunga qadar, qator *kontratseptiv* vositalardan foydalanishlari kerak.

Shuni esda tutish lozimki, hatto sog'lom ayol tug'ishlar orasida kuchini tiklash uchun vaqt qoldirmasdan, har yili bola tug'adigan bo'lsa, unda ham ona, ham bola hayoti xavf ostida qolishi mumkin. Chaqaloqlar darmonsiz va kam vaznli tug'ilishi mumkin. Ular tez-tez kasal bo'ladigan bo'lib qoladilar, yetarlicha ko'krak sutini ololmaydilar. Shuningdek, onaning holati ham yomonlashadi. Uy tashvishlari, birin-ketin tug'ilgan bolalar to'g'risida g'amxo'rlik qilish, onadan ko'p kuch sarf qilishni talab qiladi. Har bir farzand tug'ilganidan so'ng keyingi homiladorlikka qadar ona organizmi tiklanishiga qadar, kamida 3—4 yil o'tishi



kerak. Bu holatda yuqorida aytilganidek, ayolga kontratseptiv vositalar yordam berishi mumkin. Hayotda shunday ham bo'ladiki, qiz bola turmushga chiqqandan so'ng qandaydir kasali borligi ma'lum bo'ladi. Ba'zi kasalliklarda esa homiladorlik ona va bola hayoti uchun xavfli bo'lishi mumkin. Ushbu hollarda yosh kelinchaklar sog'lig'ini tiklagunlariga qadar, kontratseptiv vositalardan foydalanishlari kerak. Bu vositalar juda xilma-xil, va har bir ayol vrach konsultatsiyasi xodimlari yordamida ularni o'zi tanlashi mumkin. Kontratseptiv vositalar qulay bo'lishi va organizmga zararli ta'sir ko'rsatmasligi lozim.

Zamonaviy kontratseptiv vositalarga quyidagilar kiradi:

- gormonal vositalar;
- inyeksiya uchun gormonal vositalar;
- bolani ko'krak suti bilan boqish;
- spermitsidlar;
- bachadon ichi vositalari;
- prezervativlar;
- jarrohlik usullari.

Bu vositalarni qo'llashdan oldin vrach bilan maslahatlashish kerak.

1. Gormonal vositalar tarkibida ayol tuxumdonlari ishlab chiqaradigan gormonlar, ya'ni *estrogenlar* va *sintetik progesteron analoglari* bo'ladi. Hozirda minimal miqdorli gormonal vositalar qo'llanilmoqda. Gormonal vositalar qator ijobiy xususiyatlarga ega. Ular mikrogrammlarda ishlatiladi, modda almashinuviga ta'sir etmaydi va yurak-qon tomir tizimida patologik o'zgarishlarni



keltirib chiqarmaydi. Gormonal vositalar juda xilma-xildir. Ularning tarkibidagi gormonlar nisbatiga qarab, gormonal kontratseptivlar bir, ikki va uch fazali vositalarga bo'linadi.

Bu usullarni doimiy va to'g'ri ishlatilishi ularning samaradorligini oshiradi. O'zining samaradorligi, qo'llashning oddiyliigi, organizmning oldingi holatini tiklash va xavfsizligi jihatidan, gormonal vositalar boshqa usullardan farq qiladi. Gormonal vositalar nafaqat 100% istalmagan homiladorlikning oldini oladilar, balki terapevtik ta'sirga ega bo'lgan yagona vositalardir. Ularni qo'llash hayz davridagi og'riqlarni, ichki jinsiy a'zolar kasallanishi xavfini kamaytiradi, hayz siklini *regulatsiya* qiladi, *anemiyaning* oldini oladi.

2. Butun dunyoda 8 million ayol inyeksiyalı kontratseptiv vositalarni ishlatadilar. Bu vositalar turiga qarab 2—3 oyda 1 marta yuboriladi.

Bu vositalarning afzalliklari: yuqori samaradorligi, uzoq vaqt ta'sir qilishi, hayz qonini kamaytirishi, jinsiy a'zolar yallig'lanishi xavfini oldini olishi. Preparatlar oshqozon-ichak trakti va jigarga salbiy ta'sir ko'rsatmasligi bilan ajralib turadi.

3. Hozirgi kungacha ko'krak suti bilan bolani boqish yordamida homiladorlikdan saqlanish ishonchli usullardan biri hisoblanadi. Ko'krak suti bilan boqish fiziologiyasi tuxumdonlar faoliyatini pasayishi bilan bog'liq. Bolani ko'krak suti bilan boqish bola tug'ilishini nazorat qilishning eng samarali usuli bo'lib qoldi.

4. Qator mamlakatlarda *spermsidlar* qo'llaniladi. Ular krem, ko'piklanuvchi tabletka, tamponlar, jele va eritmalar shaklida bo'lishi mumkin. Ular tarkibiga kiruvchi modda spermatozoidlar membranasiga shikastlovchi ta'sir ko'rsatadi, ular, shuningdek, *tanosil* kasalliklaridan saqlanishiga yordam beradi.

5. Bachadon ichki vositalari homiladorlikdan saqlanishdagi samarali usullardan biri. Dunyodagi ko'plab ayollar bu usulni afzal ko'radilar. Bu vositalar spermatozoidni tuxum hujayrasi tomoniga harakatlanishiga to'sqinlik qiladi. Bu vositalarni qo'llashdan oldin mutaxassisdan jinsiy a'zolar patologiyasi, jinsiy yo'l orqali yuqadigan kasalliklar, shuningdek, OITS bor-yo'qligi aniqlanadi. U yoki bu saqlanish usulini tanlagan oilalarga tibbiy xodimlar har bir vositaning xususiyatlari va asoratlari haqida to'liq ma'lumot berishlari kerak. Bordi-yu, ayolda asoratlarning hech bo'lmasa-da arzi mas belgilari bo'lsa, unda maslahat olish uchun murojaat qilishlari tavsiya qilinadi.



6. Jarrohlik yo'li bilan sterillashga (bachadon naychalarini bog'lash) kiradi. Hozirgi kunda barcha davlatlarda homiladorlikdan saqlanishda jarrohlik yo'li bilan sterillash keng tarqalgan. Bu usul bachadon naychalarida qaytmas o'zgarishlarni yuzaga keltirishi tufayli, o'zining tibbiy va iqtisodiy samaradorligi bilan ajralib turadi. Spermatozoidlarni tuxum hujayrasi tarafiga qarab harakatlanishiga to'sqinlik qilish maqsadida, bachadon naychalari bog'lab qo'yiladi. Bu usul boshqa farzand ko'rishni istamaydigan yoki homiladorlik mumkin bo'lmagan ayollarga tavsiya qilinadi. Jarrohlik yo'li bilan sterillashni tanlagan ayol 100% uning asoratlari bo'yicha habardor bo'lishi kerak.

7. *Yana bitta usul* — erkaklarni sterillash usuli. Erkaklarni sterillash — ommaviy usullardan biri. Xitoy, Hindiston, AQSH, Kanadada, ko'pincha, bu usuldan foydalaniladi. Bu usul kichik jarrohlik operatsiyasi hisoblanadi va yengil bajariladi. U kelgusida farzand ko'rishni istamaydigan yoki xotinlariga homiladorlik ruxsat etilmagan erkaklarga tavsiya qilinadi.

8. Istalmagan homiladorlikdan qutulish uchun, eng oddiy va xavfsiz usul — prezervativlarni qo'llash usulidir. Bu usuldan ko'proq rivojlangan mamlakatlarda aholisi foydalanadilar. OITSning keng tarqala borayotganligi uchun butun dunyoda bu usuldan foydalanadiganlar soni ortib bormoqda. Prezervativlar spermatozoidlarni organizm ichiga kirishiga monelik qiladi. Ularning ko'plari lateksdan tayyorlangan bo'lib, faqat 1 marotaba ishlatiladi. Ishlatilgan prezervativlarni takror qo'llash mumkin emas. Yuqorida qayd etilgan homiladorlikdan saqlanish usullaridan tashqari, yana bir necha usul mavjud, ular to'g'risida turar joydagi poliklinikalardan ma'lumot olish mumkin.

Ba'zi, odatda, tartibsiz jinsiy hayot kechirayotgan o'smirlar uchun tanlanishi kerak usul — prezervativlarni qo'llashdir. U faqatgina homila hosil bo'lishidagina saqlab qolmay, balki tanosil kasalliklaridan, va ma'lum parametrdan (nonoksinolli qoplamli lateks) OITSdan ham asraydi.

Tabiiy („xavfli“ kunlarni aniqlash va ular davomida jinsiy aloqadan tiyilish yoki boshqa kontratseptivlardan foydalanish) usulni o'smirlarda qo'llab bo'lmaydi, chunki u hayz siklining nomuqimligi uchun to'g'ri kelmaydi. 17—19 yoshdan keyin muqim ikki fazali siklda, har holda, ikkita shartga rioya qilinishi talab etiladi: *intizomlilik* va *bitta doimiy partnyor* bilan jinsiy aloqada bo'lish.

Bachadon ichi spiralini ilgari homilador bo'lgan yosh ayollar qo'llashlari mumkin. Uning muhim sharti bo'lib, jinsiy kanalda infeksiya bo'lmasligi hisoblanadi. Boshqa sharti — bitta partnyor bilan muntazam jinsiy hayotda bo'lish.

Shuningdek, zo'rlashdan keyin va prezervativ butunligi buzilganda shoshilinch kontratsepsiya usuli haqida yodda tutish kerak.

Jinsiy muammolarni hal qilishda vozderjaniye (tiyilish) yo'lidan foydalanish e'tiborga loyiq.

SIZNINGCHA, QUIYIDAGI FIKRLARNING MA'NOSI NIMA?

- ◆ *Quloqdan dilingga gar kirmasa nur,
Sichqon kavagidan ne farqi bo'lur.*

Abdurahmon Jomiy

- ◆ *Uylanish — bu o'z huquqlarini yarmiga kamaytirish va majburiyatlarini ikki marotaba oshirish demakdir.*

A. Shopengauer

- ◆ *Qachonki hech narsa deyish mumkin bo'lmasa, doim yomon deyiladi.*

Volter

- ◆ *Doim rohatlanish — umuman rohatlanmaslik demak.*

Volter

- ◆ *Qayg'u keltiradigan rohatdan qoch.*

Solon

O'Z-O'ZINI SOG'LOMLASHTIRISH MASHQLARI

O'z qomatingizni tekshiring

To'g'ri qaddi-qomat — faqat go'zallik emas, balki salomatlik ham.

To'g'ri turing, boshingizga o'rtacha qalinlikdagi kitobni qo'ying.

Agar siz xona bo'ylab boshingizdagi kitobni qo'l bilan ushlamasdan o'tsangiz, demak qomatingiz joyida.

Tishlarni mustahkamlash usuli

Tishlar ham suyak tizimiga kiradi. Ular ko'proq ovqat hazm qilish tizimi

bilan bog'liq. Sut tishlarining almashishi taxminan balog'atga yetish davriga 11(12)—14 yoshga to'g'ri keladi. Bu paytda 24 ta doimiy tish bo'lishi kerak.

Tishni yemiruvchi bir qancha omillar ma'lum. Masalan, *qand* tishni yemiradi, kariyesni chaqiradi. Qandning zararli ta'sirini sezish uchun, 10 kun davomida uni iste'mol qilmaslik yetadi. Shundan keyin shirin choy oldingidek shirin emasligi bilinadi.

Xo'sh, eski zararli odatga qaytishga arziydimi?

Sizning o'zingiz tishlarni yana qanday mustahkamlash usullarini bilasiz?

O'sishni tezlashtiradigan mashq (yogdan):

- dastlabki holat — tik turgan holda, oyoq uchlari va tovon birga qo'yilib, qo'llar pastda, orqa yelka to'g'ri tutiladi. To'g'ridagi bir nuqtaga qaraladi;
- xotirjam nafas olinadi, oyoq uchida iloji boricha baland ko'tarilinadi;
- sekin burun orqali nafas chiqariladi, pastga tushiladi, tovonni yerga tekkizilmaydi;
- mashq 10 marta qaytariladi;
- har 10 kunda 1 ta mashq qo'shib, 25 taga chiqariladi.

Mashq boldir va oyoq kafti mushaklarini rivojlantiradi, oyoqni to'g'riroq qiladi, oyoq kafti bo'g'inlari va bog'lamlarini rivojlantiradi, muvozanat apparatini chiniqtiradi va o'sishiga yordam beradi.

BOLALAR JAHON TASVIRIY SAN'ATIDA



**Uistler. Miss Saysli Aleksander portreti
(„Kulrang va yashil ranglar uyg'unlashuvi“).
1872—1874- yillar.**

5-MODUL

INSONNING UMUMIY SALOMATLIGI. EKSTRAGENITAL KASALLIKLAR

ASOSIY G‘OYA: „O‘SMIRLARDAGI EKSTRAGENITAL KASALLIKLARNI ERTA ANIQLANISHI VA DAVOLANISHI — REPRODUKTIV SALOMATLIK ASOSI“

Kalit (muhim) so‘zlar va tushunchalar:

- ◆ Ekstragenital kasalliklar.
- ◆ O‘smirlar.
- ◆ Reproduktiv salomatlik.
- ◆ Profilaktika.

MODUL BO‘YICHA AXBOROT

Somatik (tana) ham, reproduktiv salomatlikning ham buzilishi sekin-asta ya‘ni bolalik davri turmush tarzi, ijtimoiy hayotga moslasha olmaslik natijasida boshlanadi va balog‘atga yetish davrida keskin chuqurlashadi. Qizlardagi hayz ko‘rishning buzilishiga organizmdagi tizim buzilishlarini osongina aniqlash uchun *marker* (belgi) deb qarash kerak. Bunday shaxslarda, hatto ular o‘zlarini butunlay sog‘ deb hisoblasalar ham, sinchkovlik bilan somatik tekshirishlarni o‘tkazish lozim.

Odatda, yoshlar hatto kasal bo‘lsalar ham, o‘z salomatligi ustida jiddiy o‘ylab ko‘rmaydilar, garchi hamma kasalliklar besabab bo‘lmaydi, yoki boshqacha aytganda, o‘z sabablari bor. Bu, ko‘pincha, sport va jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanmaslik va zararli odatlarga berilish tufayli yuz beradi. Salomatlik xuddi nomus singari, uni yoshlikdan asrash kerak. Xalqimizda „Sog‘liqni pulga sotib olib bo‘lmaydi“ deb bejiz aytmaydilar. Salomatlik uchun kurashish zarurligini hamma biladi, ammo reproduktiv yoshdagi, ya‘ni 15 yoshdan 49 yoshgacha bo‘lgan shaxslarni sog‘liqni saqlash muassasalari tomonidan tekshirish natijalarida, bizning respublikamiz aholisi o‘rtasida *ekstragenital* kasalliklarning shu yoshdagilarda keng tarqalganligi aniqlandi. Ushbu yosh guruhidagi aholining yarmidan ko‘pida ekstragenital kasalliklar borligining aniqlanishi, va, ayniqsa, ayollar ichida bu ko‘rsatkich yuqori ekanligi katta tashvishga soladi.

Ko'pgina hollarda qizlarning umumiy ahvoli yomonlashmaydi. Shu bois o'zlarini butunlay sog'lom hisoblaydilar va, ko'pincha, davolanishdan bosh tortadilar. Qizlar shuni yodda tutishlari kerakki, ularning sog'lig'i — bu ular ulg'ayganda qanday bo'lishlarining *indikatoridir*. Pubertat (o'smirlik) davri qisqa muddatda barcha yashirin defekt (illat)larni oshkora qiladi, keyin esa ular orqaga chekinadi va endi ulg'aygan yoshda yana organik kasallik ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Endi o'zingiz o'ylang, agar bo'lg'usi otalardagi kasalliklar bo'lsa, unda qanday qilib ulardan sog'lom bolalar tug'ilishi mumkin?

Ekstragenital kasalliklar deyilganda jinsiy a'zolar kasalliklaridan tashqari, barcha kasalliklar nazarda tutiladi: *kamqonlik* (anemiya), *yurak-qon tomir, buyrak, o'pka, jigar, oshqozon ichak trakti, asab tizimi, shuningdek, endokrin tizimi* kasalliklari. Reproduktiv (tug'ish) yoshdagi shaxslarda, ayniqsa, ayollarda, ekstragenital kasalliklar, bolalarning nogironlikka va ular orasida o'limning yuqori bo'lishiga olib kelishi mumkin. Bu kasalliklari bor o'smirlar organizmida modda almashinuvining, *immun va endokrin tizimlarining* o'ziga xos o'zgarishlari rivojlanishi reproduktiv salomatlik ko'rsatkichlarini pasaytirib yuboradi. Respublikamizda 70%dan ortiq reproduktiv yoshdagi ayollarda ekstragenital kasalliklar bor. Demak, faqat chorak foiz ayollargina sog'lommi?

O'zbekistonda kamqonlik, ya'ni anemiya eng keng tarqalgan kasalliklardan biri. Anemiyali odamlar o'zlarini lohas va quvvatsiz his qiladilar. Kamqonlik — bu qon kasalligi bo'lib, u organizmga temir moddasining yetarli miqdorda kirmasligi yoki uni organizm yo'qotishi natijasida yuzaga keladi. Temir gemoglobin tarkibiga kiradi, organizmni kislorod bilan ta'minlaydi, unga quvvat beradi. Qonda temir moddasi yetishmasa, gemoglobin miqdori kamayadi va odamda kamqonlik rivojlanadi. Kamqonlikni (tibbiyot xodimi tomonidan qonni) laboratoriya yo'li bilan aniqlash mumkin. Agar qonda *gemoglobin* normadan kam bo'lsa, bu anemiyadan dalolat beradi. Kamqonlik jiddiy kasallik bo'lib hisoblanadi va shuning uchun vrach maslahatini olish zarur. Kamqonlikni



davolash uni yuzaga keltirgan sabab va og'irlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Shu bois yengil, o'rta va og'ir darajalari farqlanadi. Ko'pgina hollarda kamqonlikni temir moddasiga boy ovqat mahsulotlarini qabul qilish va temir saqlovchi tabletkalarni ichish bilan bartaraf qilish mumkin. Biroq, ba'zi hollarda jiddiy davolash talab qilinadi. *Kamqonlik bilan og'rikan odamlarda quyidagi muammolar bo'lishi mumkin:*

- bedarmonlik, bo'shshish, charchoq, mehnat qilish qobiliyatining pasayishi;
- immunitetning pasayishi tufayli tez-tez shamollashlarga, yo'talishga, sil kasalligiga beriluvchan bo'lib qolish. Bunday odamlar sog'lomlarga qaraganda uzoqroq davolanadilar;
- agar o'smirlarda uzoq vaqt temir moddasi yetishmasa, ular keyinchalik aqliy rivojlanishdan va maktabda o'zlashtirishda orqada qoladi.

Kamqonlik qator sabablar natijasida qon yo'qotish tufayli kelib chiqishi mumkin. Bu — oshqozon-ichak kasalliklari, hayz ko'rish va tug'ish, xavfli o'smalardir. Kamqonlikning, ko'pincha, asosiy sababi, oziq-ovqat mahsulotlarida temirning kam miqdorda bo'lishidir. Shuning uchun ko'plar kamqonlikning oldini olishda temirga boy mahsulotlardan foydalanadilar. *Kamqonlikning oldini olishda temir moddasiga boy uch xil mahsulot qabul qilish kerak:*

- go'sht, baliq va tuxum;
- dukkaklilar (loviya, no'xat, mosh) va jo'xori;
- sabzavotlar, mevalar va oshko'katlar.

O'smirlar kuniga kamida 70—80 gr go'sht yoki bitta tuxum, yoki 100 gr baliq, yoki 200 gr tvorog iste'mol qilishlari lozim. Shuningdek, ko'proq dukkaklilar (no'xat, loviya, mosh) va guruch iste'mol qilish mumkin. Yana ular bilan sabzavot, meva, oshko'katlar, qatiq yoki tuzlangan karamni ham iste'mol qilish mumkin. Temirning yaxshi o'zlashtirilishi uchun asosiy mahsulotlarni „C“ vitaminiga boy sabzavot, meva va oshko'katlar (ukrop, petrushka, rayhon, yalpiz) birga tanovul qilingani ma'qul. Ovqatga qatiq, ayron, suzma qo'shilsa, temirni yaxshi o'zlashtirilishiga yordam beradi.

Choyni ovqatlanish vaqtida emas, biroz vaqtdan keyin ichilgani ma'qul. Uning o'rniga qaynagan suv, sharbat ichilgani maqsadga muvofiq, chunki choy temir o'zlashtirilishiga monelik qiladi.

Kamqonlik tuzalgandan so'ng yana takrorlanmasligi uchun temirga boy ovqatlarni iste'mol qilib yurish kerak. Kamqonlik yashirin kechadigan kasallik



bo'lib, ko'pincha, faqat qondagi gemoglobinni aniqlanganidagina ma'lum bo'ladi. *Lekin quyidagi simptomlar kuzatilsa, shifokorga murojaat qilish zarur:*

- tez charchash, holsizlik;
- mazasi qochish;
- xansirash;
- bosh aylanishi;
- ishtaha pasayishi;
- ta'm bilishning aynishi, masalan, achchiq, sho'rga tortishi, bo'r yoki gil tuproqni iste'mol qilish;
- oqarish, ayniqsa, kaft va pastki qovoq shilliq qavatining.

Agar o'smirda qalqonsimon bezning kattalashuvi, ko'zning chaqchayishi, asabiylik va ko'p terlash, charchash, yurak tez urishi, qo'l titrashi kuzatilsa, u holda ham vrachga murojaat qilinishi kerak. Hamma bu simptomlar qalqonsimon bez faoliyati buzilishidan — ya'ni *tiroid gormonlarning* ortiqcha ishlab chiqarilayotganidan dalolat beradi. Qalqonsimon bez funksiyasining pasayishi — *gipoterioz* ham o'sayotgan organizmga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu kasallikda holsizlik, apatiya, vaznning ortiqchaligi, teri quruqlanishi va aqliy orqada qolish kuzatiladi.

Yana bir tarqalgan endokrin kasallik — bu *qandli diabet*, u oshqozon osti bezida gormon — insulinning yetarli ishlab chiqarilmasligi bilan bog'liq. Bu kasallikda organizm tomonidan o'zlashtirilmagan qand qonda ko'payib ketadi va ko'p miqdorda siydik bilan ajrala boshlaydi. Sog'lom odamlar siydigida qand bo'lmaydi. Qandli diabetda barcha moddalar almashinuvining, birinchi navbatda uglevodlar, keyin yog'lar, oqsillar, minerallar va boshqalarning buzilishi yuzaga keladi. Kasallik simptomlariga tez charchash, ishtahaning ortishi, teri qichishi, tez-tez siyish, bedarmonlik, ozish, jinsiy zaiflik va boshqalar kiradi.

Yuqorida qayd etilgan kasalliklarga chalinmaslik uchun, sog'liqni ko'z qorachig'idek asrash kerak!

Somatik va reproduktiv salomatlikni real yaxshilash uchun haftalar, oylar davomida sabr bilan, muntazam davolanish talab qilinadi. Shu asnoda, hali bemorning 1—2 tabletka ichib tuzalish istagi yo'qolishi qiyin. Tez samara bermasa, o'smirlar, ko'pincha, davoni to'xtatadilar. Ularning ongli ravishda davolash jarayonida ishtirok etishlari muhim. O'smirlarning o'zida sog'lom bo'lish istagi bo'lishi shart!

SIZNINGCHA, QUYIDAGI FIKRLARNING MA'NOSI NIMA?

- ◆ Hurmat ko'raman desang, ko'p dema,
Sog'lom bo'laman desang, ko'p yema.

Alisher Navoiy

- ◆ Aqldan g'amginlik, shodlik, o'ktamlik,
Aqldan borlig-u, yo'qlig-u, kamlik.

Firdavsiy

- ◆ Avval-boshdanoq o'zini to'g'ri tuta bilgan odam vijdon azobidan forig'dir.

Abul-Faraj

- ◆ Samimiylik uchun sevadilar, ma'naviylik uchun hurmat qiladilar.

Xalq matali

- ◆ Salomatlik — donolar gonorari.

P. Beranje

- ◆ Hayot — bu odamlar hamma narsadan ko'p saqlaydigan va hammadan kam ehtiyot qiladigan narsa.

M.J. Labryuyer

- ◆ Inson ehtiroslar uchun ochiq bo'lishi kerak, lekin ular ustidan hukmron ham.

Jan Pol

O'Z-O'ZINI SOG'LOMLASHTIRISH MASHQLARI

Gipotoniya — qon bosimi pasayishi

Salomatlikni tiklash uchun kun tartibiga qat'iy rioya qilish kerak, soat 22⁰⁰ dan kech bo'lmagan uyquga yotish, asab tizimini tetiklashtiruvchi ertalabki mashqlarni bajarish, muntazam jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, ovoz chiqarib o'qish kerak.

Gipertoniya — qon bosimining oshishi

Doimiy va uncha yuqori bo'lmagan qon bosimining oshishini dorisiz davolash mumkin: osh tuzi ishlatmaslik, kam gapirish, kuniga bir necha marta bir qancha vaqtga gorizontal holatni olish, kun tartibiga rioya qilish, ovqatda yetarli miqdorda oqsil, kalsiy, kaliy, kletchatka iste'mol qilish lozim.

Arterial bosimni pasaytirish uchun: nafas chiqargandan so'ng nafas ushlab turiladi va kaft o'rtasi nuqtaviy massaj qilinadi.

Yurakda o'tkir og'riq bo'lganda

Og'riq — organizmdagi noxushlik haqidagi belgidir. Ko'krak qafasining chap tarafida, yurak sohasida og'riq, turli sabablar bilan bog'liq bo'lishi mumkin, lekin har doim e'tibor berishni talab qiladi. Jismoniy ishini to'xtatish,



nafasni ushlab turib, gorizontal holatni olish kerak, chap jimjiloqni chap yonidan tirnoq asosida siqish kerak (hech bo'Imasa, tishlab turish kerak).

Vrach kelgunga qadar bemorga tinchlantiruvchi birorta dori, masalan, til ostiga *validol* tabletkasi qo'yish yoki yarim choy qoshiq *kordiamin* ichishga berish kerak.

Qon aylanishini kuchaytiruvchi mashq

Bu mashq qadimiy yogdan. U qonni tomirlardagi harakatini yaxshilaydi va uni kislorod bilan boyitadi. Ayniqsa, kuchsiz qon aylanishida — kasal bo'lgandan so'ng, oyoq-qo'l sovuq qotishida foydali. Dastlabki holat — asosiy tik holati.

Mashqni bajarish texnikasi:

- bo'shshagan holda, burundan iloji boricha sekin nafas olinadi, bo'linmasdan, chidaguncha;
- bir necha sekundga nafas ushlab turiladi;
- kaftni qattiq siqqan holda biroz oldinga egilinadi;
- iloji boricha sekinlik bilan nafasni burun orqali to'liq chiqarish, qadni rostdash.

„Timsoh“ pozasi (holat)

Yurak-qon tomir tizimining normal ishlashi uchun yetarli jismoniy nagruzkani (yuklanishni) mushaklarni to'liq bo'shashtirish bilan almashtirib turish kerak. Yogdan tavsiya qilinayotgan bu holat „Makarasana“ deb ataladi. U *quyidagicha bajariladi*: yuzni pastga qilib, peshanani kaftga qo'yib yotiladi, ko'z yumiladi, oyoqlar biroz ochiladi. To'liq bo'shshish kerak. O'zini quyosh tig'ida isinayotgan timsoh deb faraz qilinadi.

BOLALAR JAHON TASVIRIY SAN'ATIDA



**Leonardo da Vinchi. Madonna Liza.
1490- yillar atrofida.**

6-MODUL

SOG‘LOM ONALIK. PATOLOGIK HOMILADORLIK. BOLANI KO‘KRAK SUTI BILAN BOQISH

ASOSIY G‘OYA: „SOG‘LOM NASL QOLDIRISH — UMRBOQIYLIK
DEMAK“

Kalit (muhim) so‘zlar va tushunchalar:

- ◆ Homiladorlik.
- ◆ Patologik homiladorlik.
- ◆ O‘smirlar homiladorligi.
- ◆ Zararli omillar.
- ◆ Ko‘krak suti bilan boqish.

MODUL BO‘YICHA AXBOROT

Nasl qoldirish bu — *abadiy yashash* demakdir: bolaning jismida — ota-onalari jismi, garchi urug‘lanish, homila paydo bo‘lishi vaqtida u juda kam — faqat bitta tuxum hujayrasi va bitta juda kichkina spermatozoid olgan bo‘lsa ham, har holda bu ota-onaning kichik zarrachalari ularning farzandlari qanday bo‘lishini hal qiladi.

Reproduktiv tizim jinsiy balog‘atga yetish davrida — ya‘ni o‘smirlik davrida faollashadi. Erkaklar va ayollar reproduktiv tizimlari farq qiladi, lekin ularning ikkalasi ham hujayralar bo‘linishining alohida *meoz* natijasida odamlarning individualligi, o‘ziga xosligini ta‘minlaydigan turli naborli genlardan iborat jinsiy hujayralar ishlab chiqaradilar. Jinsiy hujayralar yadrosi — o‘zagida faqat 23 ta xromosomalar (gen tashuvchi) bo‘ladi, ya‘ni boshqa hujayralardagi hamma genlar nabor (to‘plam)ining yarmisi bo‘ladi. Tuxum hujayralari ikkita ayollar jinsiy bezlari — tuxumdonlarda hosil bo‘ladi. Yangi tug‘ilgan chaqaloq qizchada butun tuxum hujayrali *zaxirasi* bo‘ladi. Ayollar balog‘at yoshiga yetganda, har oyda bitta tuxum hujayrasi yetiladi va ajraladi. Bu jarayon *ovulatsiya* deyiladi. Spermatozoidlar erkaklardagi ikkita jinsiy bezlar — moyakda (urug‘donlarda)

yetiladi. Har kuni 250 milliondan ko'p spermatozoidlar hosil bo'ladi. Jinsiy aloqa paytida erkak olatidan ayolning qini ichiga millionlab spermatozoidlar chiqariladi. Agar jinsiy aloqa ovulatsiyadan keyingi 24 soat ichida sodir bo'lgan bo'lsa, unda *fallopiyev* naychasi tomon oqib borayotgan spermatozoidlarning bittasi tuxum hujayrasiga yorib kirishi mumkin — bunda *urug'lanish* ro'y beradi. Spermatozoid yadrosi (23 ta xromosomalar) tuxum hujayrasi yadrosi (23 ta xromosomalar) bilan qo'shilib ketadi. Birlashgan genetik material (46 xromosoma) yangi organizm rivojlanishi uchun *genetik kod* bo'lib xizmat qiladi.

Tuxum hujayrasi bachadon tomon harakatlanishi mobaynida ko'p marta *mitoz yo'li* bilan bo'lina boradi va buning natijasida genetik bir xil *identik* 46 xromosoma naborli hujayralar hosil bo'ladi. Shunday qilib, bitta — yagona hujayradan ona qornida milliard hujayralardan tashkil topgan homila rivojlanadi. U bachadon ichida suyuqlik bilan to'lgan shaffof qopchada o'sadi. Homila oziq moddalarini va kislorodni kindik orqali *platsent* — *yo'ldosh* — homila bilan ona qonining yaqin kontaktda bo'lishini ta'minlaydigan a'zodan oladi.

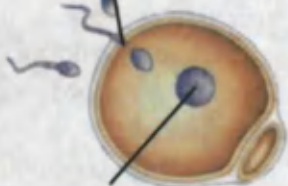
Homiladorlik

Homiladorlik — bu homiladorlikdan bola tug'ilishigacha bo'lgan davr. Dastlabki 2 oyda bachadon ichida rivojlanayotgan yangi organizm — vujudni pusht, homila — embrion, keyinroq uning a'zolari faoliyat ko'rsata boshlaganda uni — *ona qornidagi bola* deyiladi. Bolani o'rab turgan amniotik suyuqlik uni bosim, turtki va boshqa mexanik ta'sirlardan himoyalab turadi. Bolaning hayoti va rivojlanishiga bola o'rni, yo'ldosh (*platsenta*) — kulchaga o'xshash a'zoda bo'lib, u bachadon devoriga yopishgan bo'ladi. Yo'ldoshda oziq moddalar va kislorod ona qonidan bola qoniga o'tadi, modda almashuvining so'nggi mahsulotlari esa qarama-qarshi yo'nalishda onaning qoniga o'tadi. Qon yo'ldosh bilan bola o'rtasida kindik orqali aylanib turadi.

Bola bachadonda qanday rivojlanadi?

Ayol organizmida homiladorlik vaqtida homilaning ona qornidagi rivojlanishi uchun sharoit yaratuvchi ayol organizmini tug'ish jarayoniga va yangi tug'ilgan chaqaloqni ko'krak suti bilan boqishga tayyorlovchi ko'p sonli va murakkab fiziologik o'zgarishlar yuzaga keladi. Homiladorlikning **subyektiv**

Spermatozoidning hujayra
ichiga kirishi



Tuxum hujayrasi yadrosi

1. Spermatozoid yadrosi yetilgan tuxum hujayrasi yadrosi bilan qoʻshiladi — shunda urugʻlanish sodir boʻladi.

Ikkita hujayra

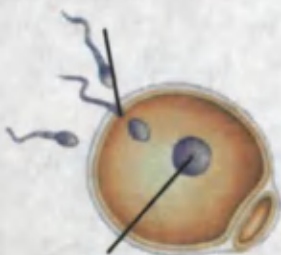


2. Urugʻlanishdan keyin taxminan 36 soat oʻtgandan soʻng urugʻlangan tuxum hujayrasi ikkiga boʻlinadi.

Homilaning boshi



4. 4 haftadan soʻng, homila suyuqlik bilan toʻla qopchada suzib yuradi. Uning yuragi ura boshlaydi, miyasi rivojlana boshlaydi.



3. 72 soatdan soʻng hujayralar soni 16 ga yetadi. Bir necha kundan keyin bu hujayraviy sharcha bachadon devoriga yopishadi.

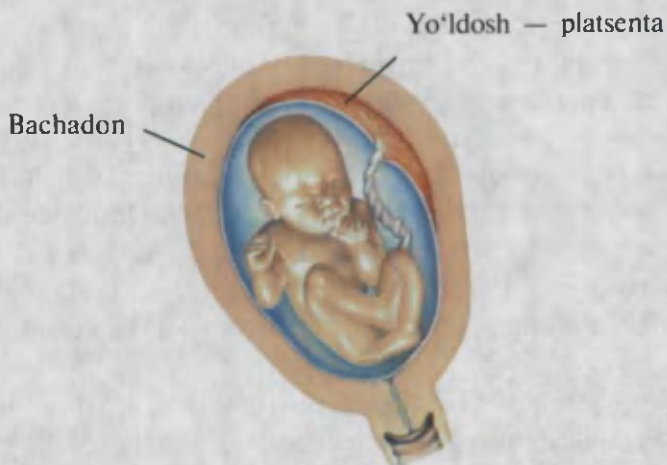
Yoʻldosh —
platsenta Aminotik
suyuqlik



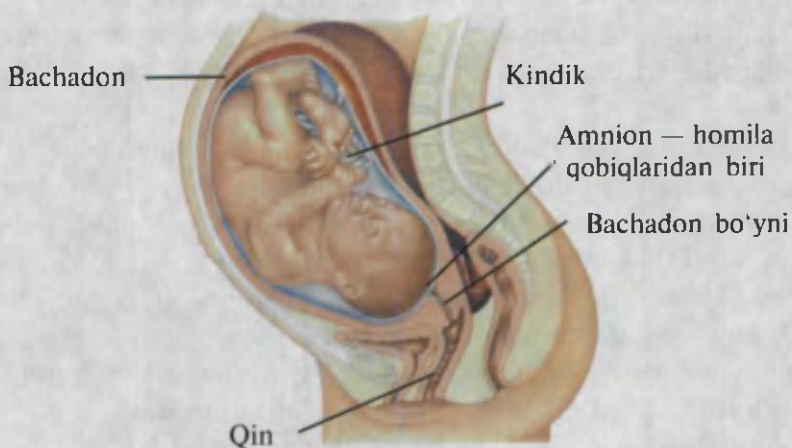
5. 5 haftadan keyin homila olmaning urugʻidek boʻladi. Qoʻl, oyoq kurtakchalari koʻrinadi. Dum sekin-asta yoʻqoladi.



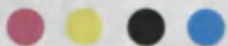
6. 8 haftadan keyin homilaning kattaligi 3 sm ga yaqinlashadi hamda uning qoʻl va oyoqlarida barmoqlar seziladi. Shu paytdan boshlab u bolaga aylanadi.



7. 28 haftadan so'ng bola to'la rivojlangan va bachadon kengaygan bo'ladi. Tug'ilguncha bola ham o'sadi.



8. 38 haftadan so'ng bola boshi bilan pastga o'girilgan bo'ladi — u tug'ilishga tayyor.



belgilari *quyidagilar bo'lishi mumkin*: ko'ngil aynishi, qayd qilish, ishtaha bo'lmasligi, ta'm bilishning aynishi, hid sezishning o'zgarishi (tamaki tutuni, boshqa hidlarni ko'tara olmaslik); markaziy asab tizimi tomonidan o'zgarishlar (ortiqcha ta'sirchanlik, seruyqulik, kayfiyatning o'zgarib turishi va b.). Homiladorlikning **taxminiy obyektiv** belgilariga qorinning kattalashishi, teriga dog'lar tushishi, homiladorlik chandiqlari va h.k. kiradi. Homiladorlikning **ehtimoli obyektiv** belgilari bo'lib, hayz ko'rishning to'xtashi, sut bezlarining kattalashuvi ham og'iz suti ajralishi va b. hisoblanadi. Me'yorida sog'lom ayolda homiladorlik o'rtacha 40 hafta davom etishi va yetilgan chaqaloq tug'ilishi bilan yakunlanadi.

Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, har yili 200 milliondan ziyod ayollar homilador bo'ladilar, yarim million ayol homiladorlik asoratlaridan olamdan o'tadilar, yana kamida 20 million ayolda esa, jiddiy ham uzoq davom etgan kasalliklar va nogironlik kuzatiladi. Yiliga 4 million chaqaloq nobud bo'ladi va yana million chaqaloqlar esa kasalga chalinadilar.

Agar ota-onalar va farzandlar o'rtasida yaqin munosabat va o'zaro tushunish bo'lsa, bolalar kechroq jinsiy hayotni boshlaydilar. O'smirlar rag'batlantirish va o'zlariga nisbatan mehr-muhabbatni sezsa, ota-onalar gapiga ko'proq quloq solishga va ular ishonchini qozonishiga moyil bo'ladilar.

Oilada o'smirlar bilan kattalar o'rtasida o'zaro hurmat va ishonchning bo'lishi ularning erta homiladorlik xavfini tug'diruvchi „harakatlarining“ oldini oladi.

O'smir qizlar homiladorligining oldini olishda homilador bo'lishdan saqlaydigan vositalarning qo'llanilishi katta ahamiyatga ega.

O'smirning jinsiy faolligi yana boshqa shakldagi xatarli bo'lishi mumkin bo'lgan harakatlar bilan bog'liq (masalan, spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish, yoki boshqa, miyani aynituvchi moddalarni qabul qilish). Bular, o'z navbatida, jinsiy faollikni oshirishga olib keladi.

Ma'lumotlarga ko'ra, *kambag'allik* — 18 yoshgacha bo'lgan qizlar o'rtasida homiladorlikning yuqori bo'lishi omillaridan biri ekan.

Ko'pgina ijtimoiy-iqtisodiy hayot darajasi yuqori bo'lmagan o'smir qizlar, homilador bo'lib qolib, milliy-madaniy urf-odatlariga ko'ra, yaqinlaridan begonalashib qoladilar va nochor ahvolga tushadilar, bu esa ularda shaxsan himoyalanganlik va tushkunlik hissini tug'diradi.

Yuqorida qayd etilgan omillarni hisobga olgan holda, o'smirlik homilador-

ligini hech bo'lmasa kamaytirish, yoki hatto oldini olish lozim bo'lgan ko'pgina muammolardan biri deb qarash lozim.

Tekshirishlardan birining ko'rsatishicha, o'smir otalar ham aksariyat holda shaxsan ko'pgina muammolarga duch keladilar, jumladan ishsizlik, boshpananing bo'lmasligi va sog'liqning yomonlashuvi kabi.

Bu masalaga ehtiyotlik, mulohaza bilan yondashish lozim va o'smirlarni ayblamaslik kerak.

O'smirlar bilan bog'liq murakkab muammolardan biri — ularning seksualligiga oid masalalarga qanday yondashish kerakligining qiyinligidir. *Qiyinchilik* — bu o'smirlik yoshida, jamiyat man etadigan narsani, tabiatning talab qilishidir.

O'smirlar uzoq vaqt mobaynida o'z muammolari bilan sog'liqni saqlash xizmatining e'tiboridan chetda qolib keldi. O'zlarini kattalarni davolovchi vrachlarga murojaat qilish uchun juda kichik his qilib va pediatr yordamidan foydalanish uchun yetarli darajada katta hisoblab, ayni paytda, ular alohida kontingentga ajralib qoldilar. XX asr oxirlarida sog'liqni saqlash tizimida va u bilan bog'liq sektorlarda yoshlar muammolarini hal qilish bo'yicha mutaxassislar tayyorlana boshlandi. Ushbu muammolarni hal qilishda o'smirlarga ko'proq ijobiy va avaylash munosabatida bo'lish lozimligiga jamoatchilik e'tiborini jalb qilish uchun turli xil yondashishlar talab qilinadi.

Bola tug'ilishi

Normada urug'lanishdan taxminan 38 haftadan keyin bachadon qisqara boshlaydi. Bu jarayon — tug'ish dardi — 12 soatga yaqin davom etadi. Kuchli mushak qisqarishlari tufayli, bola qin orqali itarib chiqariladi. Yorug' dunyoga kelgan go'dak o'zining birinchi nafasini oladi.

Go'dakning bo'yi homilaning bachadon ichida bo'lganidagi kabi tez o'smaydi. Agar o'sish shunday tezlikda davom etganda edi, bir yoshga kelib chaqaloqning bo'yi 2 kilometrga yetgan bo'lar edi.



Homilaning garmonik rivojlanishini biror narsa buzishi mumkinmi?

Afsuski, mumkin. Homiladorlikning dastlabki to'rt oyida ona organizmiga, demak homilaga ham, noqulay omillar ta'sir qilishi mumkin. Ular turli-tuman va ijtimoiy, tibbiy ham boshqa omillarni o'z ichiga oladi. *Ulardan eng asosiylarida to'xtalib o'tamiz:*

- rejalashtirilmagan va kutilmagan homiladorliklar;
- homiladorlar kamqonligi (anemiya) va onaning homiladorlik davridagi somatik kasalliklari (yurak-qon tomir tizimi, buyrak, endokrin va b.);
- homiladorlik va tug'ish davridagi og'ir bakterial infeksiyalar ham sepsis;
- chekish, alkogolizm, toksikomaniya;
- narkomaniya;
- jinsiy yo'llar orqali yuquvchi kasalliklar: sifilis, gonoreya, xlamidiyalar, sitomegalovirus, herpes va b.;
- OITS/IITV-infeksiya, IITV infeksiyasi onadan bolaga 3 xil yo'l bilan o'tishi mumkin: homiladorlikda, tug'ish davrida va ko'krak sutini emizishda;
- qon ketishlari;
- o'smirlar homiladorligi;
- onalar ma'lumotining pastligi;
- tug'ruqlararo intervalga rioya qilmasdan, tez-tez tug'ishlar.

Bundan tashqari, ba'zi bir boshqa kasalliklar, chuqur nurlanishlar (shu sabab Xirosima va Nagasakida atom bombasining portlashidan so'ng, bolalarda tug'ma nuqsonlarning ko'payganligi). Ba'zi bir dorilar ta'sirini ham unutmash kerak. Vrach ko'rsatmasiga binoan, qabul qilinadigan dorilar davolashga yordam beradi, ammo yengiltaklik qilib, homiladorlikning birinchi davrida mutaxassis tavsiyasisiz qabul qilinadiganlari — zarar keltiradi. Homilador ayol o'zini yomon his qiladi. Uning ko'ngli aynaydi, qusishlar, bosh og'rig'i bo'ladi va, ko'pincha, uning o'zi dorini tanlaydi, bu esa uning o'ziga va bolaga zarar keltirishi mumkin.

Bordi-yu rivojlanish buzilsa, *tug'ma nuqsonli* go'dak tug'iladi. Ba'zida nuqson xavfli bo'lmaydi, ba'zida operatsiya kerak bo'ladi, ammo vaqt-vaqti bilan, afsuski, mustaqil yashay olmaydigan bolalar tug'iladi.

Tug'ma yoki nuqsonlar *poroklar* soni ko'paymoqda. Bu bizning sivilizatsiyaning nojo'ya effekti. Agar bizlardan sog'lom nasl qolishini xohlasak, unda

ayollar sog'lig'ini asrashimiz kerak, ayniqsa, uning homiladorlik davrida. Balki, ayollar to'g'risida har doim g'amxo'rlik qilsak, yaxshi bo'larmidi?!

Bu omillarning homiladorlikning kechishi va yakuniga o'z salbiy ta'sirini kamaytirish uchun, ya'ni onalikning xavfsizligini ta'minlash uchun nimalar qilish kerak?

Homiladorlik kechishi bilan bog'liq bo'lgan ko'pgina asoratlarni muvaffaqiyat bilan oldini olish uchun murakkab va qimmat turuvchi jihoz va dorilarsiz davolash mumkin emas. Tajribalar ko'rsatishicha, patologik homiladorlik, onalar va neonatal (ona qornidagi bola) o'limini *quyidagi yo'llar bilan kamaytirish mumkin*:

- yuqorida qayd etilgan omillar — homiladorlik kutilgan bo'lishi; nikotin, alkogol, narkotiklar qo'llamasdan sog'lom turmush tarziga rioya qilish kerakligi haqida ayollar orasida tushuntirish ishlarini olib borishni yaxshilash;
- o'smirlardagi homiladorlikning oldini olish;
- reproduktiv salomatlikni yaxshilash;
- profilaktika va, lozim bo'lsa, ayollardagi kamqonlikni hamda boshqa kasalliklarni davolash;
- jinsiy yo'llar orqali yuqadigan infeksiyalar va, shuningdek, IITV/OITSning oldini olish, va, lozim bo'lsa, davolash;
- homiladorlik va tug'ish davrida parvarishlashni takomillashtirish;
- tug'ish paytida do'stona vaziyatni yuzaga keltirish, ona va yangi tug'ilgan chaqaloq orasidagi yaqinlikni qo'llab-quvvatlash;
- ko'krak suti bilan boqishni tug'ishdan keyin iloji boricha erta boshlash va mumkin bo'lguncha, uzoqroq davom ettirish (bola ikki yoshga yetguncha).

Ona bo'lish — bu oson ish emas

Bu haqda sizga qisqacha gapirib berish oson, biroq tug'ish — oson ish emas. Tug'ish paytida ayol azob tortadi. Ba'zi olimlarning fikricha, bironta erkak ham tug'ishni umuman ko'tara olmas edi. Ehtimol, ayollar og'riqqa ko'proq chidamlidir va shunday yaratilganlarki, tug'ishlar ular uchun nima bilandir „dasturlashtirib“ qo'yilgan, tabiat ularni shunga tayyorlagan. Lekin baribir tug'ishlar yoqimli hissiyotlarga kirmaydi. Buning ustiga, shunday asoratlar bo'ladiki, ular ayol hayoti uchun xavf tug'diradi.



Tug'ishlar yaxshi sharoitda o'tishi kerak. *Bu nima degani?* Ham ona, ham bola uchun eng dahshatli asorat bo'lib, *infeksiya yuqishi* hisoblanadi. U, agar, tug'ishlar antisaniitariya (ifloslangan) sharoitda o'tsa, yuzaga kelishi mumkin. Har qanday infeksiya zararlashi mumkin, hatto juda oddiy, masalan, *tumov* ham. Tug'ishlarning kasalxonada o'tishi yaxshi, albatta, chunki tug'ishda asoratlarni paydo bo'lsa, darhol xirurgik yordami ko'rsatish ta'minlanadi. Bunday vaziyatlarda ba'zan daqiqalar emas, hatto soniyalar ham hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Agar ayol bolani tabiiy yo'l bilan tug'a olmasa, „**Kesarev kesishi**“ deyiladigan operatsiya qilinadi. Bu xirurgik operatsiyasida bola onaning qorin bo'shlig'i va bachadon devorini kesib olinadi. Hozirgi texnik imkoniyatlarda bunday operatsiya jarayon amalda xavfsiz bo'lib, ko'pincha, ona va bola hayotini saqlab qoladi. Go'dak tug'ilgandan keyin ona bolaning ehtiyojiga qarab ko'krak suti bilan emizishi kerak. Dastlabki davrda bola, ayniqsa, juda yaxshi parvarishni talab qiladi.

Ayol, aslida onalikning barcha tashvish va og'irliklarini o'z bo'yniga oladi. Erkak unga biroz yordam berishi mumkin, bunda u moddiy sharoitni ta'minlashi, jismoniy zo'riqishlar va b. ozod qilishi lozim, lekin ayol uchun bu davrda erkakning e'tibor berishi, xayrixohlik bildirishi va g'amxo'rlik ko'rsatishi muhim. Ayol har doim unga qanday munosabatda bo'lishlarini his qiladi. Uning uchun homiladorlik, tug'ish va go'dakni tarbiyalash vaqtida sevgi va g'amxo'rlik kayfiyatining yaratilishi alohida ahamiyatga ega.

Ayollar va bolalar salomatligi bilan barcha kelgusi avlodlar taqdiri va eson-omonligi bog'liq bo'ladi. Mana shuning uchun ham, ona va bola salomatligini

muhofaza qilish nafaqat sog'liqni saqlash tizimining, balki respublikamiz hukumati va Prezidentining ustuvor vazifasi hisoblanadi. *Buning tasdig'i sifatida qator davlat hujjatlari:* qarorlar, buyruqlar va davlat dasturlarini keltirish mumkin. „Sog'lom avlod“ va „Ona va bola“ Davlat dasturlarida onalilik va bolalikni muhofaza qilish ustuvor yo'nalishlari ko'rsatilgan.

Ayollar salomatligi va baxt-soadati ularning o'zlari, oilalari va jamiyat uchun juda muhim. Boz ustiga, ayollar salomatligi va soadati kelgusi avlod uchun g'oyatda muhim. Ayollar bolalarni tug'ish va tarbiyalashdek muhim hayotiy funksiyani bajaradilar. Homiladorlik va bolaning tug'ilishi — bu tabiiy jarayondir, lekin bu xavfdan holi emas. Aslida, homiladorlik davri — bu shodlik va orziqib kutish vaqti. Ayni paytda u, albatta, bezovta bo'lish va xavotirlik vaqti ham. Aksariyat hollarda homiladorlik sog'lom ayolning tirik, sog'lom bola tug'ishi bilan yakunlanadi.



Faqatgina biologik ota va ona bo'lish mumkin emas

Ota yoki ona bo'lish — juda qiyin vazifa, unga tayyorlanish kerak.

Ehtimol, kimdir hayron bo'lishi mumkin — nima uchun biz bular haqida yozyapmiz? Axir kitob, birinchi navbatda, o'smirlar uchun mo'ljallangan va ular yaqin orada bevosita bu muammolar bilan duch kelmaydila-ku, deb. Demak, bular shunchaki yozilgan, „katta bo'lsa“, kerak bo'lib qolar, deb.

Biroq, shunchalar „katta bo'lsa“mikan?

Ehtimol, o'smirning oilasida kimdir farzand kutayotgandir, balki o'qituvchisi shu vaziyatdadir va yoshlarning alohida e'tiboriga muhtojdir. Bundan tashqari, o'spirin yigit va qizlar yanglishmasliklari kerak — vaqt tez o'tib ket-

moqda. Ko'z ochib, yumguncha katta bo'lib qolishadi. O'ylaganimizdan ko'ra tezroq, oila, ota yoki ona bo'lish muammolariga duch kelishadi. Hech kim darrov o'rganib qolmaydi. Hamma narsaga tayyorlanish kerak, buning ustiga oldindan, oxirgi daqiqada emas. Yoshlarga hozirdanoq er (ota) yoki xotin (ona) roliga tayyorlanishlari kerak. Butun balog'atga yetish yo'li — shunday tayyorlanish yo'lidir.

Ota-farzandining to'g'ri rivojlanishi uchun ma'sul

Bolaning to'g'ri rivojlanishi faqat to'liq oiladagina mumkin. O'g'il bola uchun ota haqiqiy erkakning namunasi. *Erkak bo'lish* — oddiy ish emas. Hozir gap faqat chidamli, kuchli bo'lish va yaxshi pul ishlash to'g'risida ketayotgani yo'q. Erkak bo'lish — bu xotin, farzand haqida g'amxo'rlik qilishni bilish, mehribon va e'tiborli bo'lish kerak degani. Biroq kerak bo'lganda qat'iy ham bo'lish kerak. O'g'il bola haqiqiy erkak bo'lishni xohlaydi, ammo bu nima ekanligini uncha tushunmaydi. Va bunda uning otasi namuna bo'lishi zarur.

Qizlar uchun ham ota muhimdir. Bu yerda gap o'xshash bo'lish ustida emas, balki haqiqiy erkak nima ekanligini anglash uchun. Qiz bola ulg'ayib, tanlashi kerak bo'ladi. Uning tanlagani kimligini u hal qilishi kerak bo'ladi — yagona, eng yaxshi va sevimli erkak, er va bo'lg'usi farzandiga ota bo'lishiga eng loyiq „nomzod“. Buni u qanday aniqlay oladi? Agar uning yaxshi otasi bo'lsa, unda u erkak kishidan nima talab qilinishini biladi. Chunki unda qiyoslash uchun namuna bor, va u to'g'ri tanlay olishi mumkin.

Bundan tashqari, oilada yaxshi muhitni yuzaga keltirishda otaning roli katta. Agar ota-onalar bir-birini yaxshi ko'rishsa, e'tiborli bo'lsalar va bir-biriga xushmuomala bo'lsalar, unda bolalar ko'p vaqtlarini oilada o'tkazadilar, uning hayotida ishtirok etadilar.

Yoshlar bu masalalarni birinchi darajada muhimligini bilishlari lozim. Kelajakda o'zlarining va yaqinlarining baxti ularga bog'liq bo'ladi; va bunga uzoq vaqt tayyorgarlik ko'rishlari kerak bo'ladi, va buni hozirgi kundanoq boshlaganlari ma'qul.

Farzandli bo'lish kerakmi yoki yo'qligi — qiyin va ongli hal qilishni talab qiladi. Shunaqa bo'lmasinki, bunda ayol birdan homilador bo'lib qolsa, va demak, xohlasa-xohlamasa „biz farzandli bo'lamiz“ deyishga to'g'ri kelmasin. Madaniyatli va ongli odamlar oldin hammasini o'ylab, o'zlarining imkoniyat-



larini tahlil qiladilar. Birinchi navbatda, turar joy sharoitlari nuqtayi nazari-dan: chunki oila qayerdadir yashashi kerak. Ovqat pishirish, bolaning taglik-larini yuvish va quritish kerak. Oilaning mustahkam iqtisodiy negizi bo'lishi muhim ahamiyatga ega, chunki ota oilani ta'minlash uchun yetarli darajada pul ishlab topishi kerak, buning uchun u biror kasb egasi bo'lishi lozim.

Farzandli bo'lish qarori — jiddiy masala va u moddiy turmush sharoitlarini tayyorlashni taqozo etadi. Lekin undan kam ahamiyatli bo'lmagan tomoni ham bor. Haqiqatan ham, er-xotinning ikkalasi ham farzandli bo'lishni xohlaydimi, shuni ham bilish kerak. Ularning kuchlari yetadimi? Ular yetarli darajada ota va ona bo'lish uchun jiddiyimi? Ularning munosabatlari mustahkammi? Yoshlar bir-birining joniga tegib qolmaydilar mi va bir necha oydan keyin „bu xato edi“ deb aytmaydilar mi? Xatoni o'z hisobiga qilish mumkin, lekin farzand hisobiga emas. Shuning uchun farzandli bo'lish qarori jiddiy o'ylab ko'rilgan, yetilgan bo'lishi kerak. Bu hayotda qabul qilinadigan mas'uliyatli qarorlardan biridir.

Homiladorlikning o'z-o'zidan uzilishi, bola tashlash yoki muddatdan oldin tug'ish

Homiladorlik muddatdan oldin, o'z-o'zidan rivojlanishi to'xtashi mumkin. Agar ayol kasal bo'lsa, yoki u jiddiy travma olsa, yoki biron narsa bilan zaharlansa, u holda dastlabki to'rt oy ichida homila tushishi mumkin. Homiladorlikning oltinchi va to'qqizinchi oylari o'rtasida muddatdan oldin yashay oladigan, ammo odamlar gapiradiganidek, bola chala tug'ilishi mumkin. Ma'lumki, bola qancha vaqtli tug'ilsa, u mustaqil hayotga shuncha kam moslashgan bo'ladi. Hozir tibbiyotning taraqqiyoti tufayli, hatto juda erta tug'ilgan bolalarni ham asrab qolish mumkin.

Normal davomiyli homiladorlikda tug'ilgan chaqaloqning vazni 4 kilogrammga yaqin, eng kichik, hayotini saqlab qolingan, erta tug'ilgan chaqaloqlarning vazni 0,5 kilogramm og'irlikda bo'lgan.

Ajabo, ko'pincha, chala tug'ilgan o'g'il bolalarga qaraganda, chala tug'ilgan qizlar o'lmay qoladilar. Ehtimol (*har qalay, hayotning shu bosqichida*), odatda teskarisini gapirishsa hamki ayollar jinsi kuchli, erkaklar — nozik bo'lar.

Kutilmagan, istalmagan bolaning tug‘ilishi — hamma uchun ham fojidir!...

Afsuski, shunday ham bo‘ladiki, ayol kishi homilador bo‘lib qoldi-yu, bolani tug‘a olmaydi yoki xohlamaydi. *Nima qilish kerak?* Bu juda qiyin savol, uni yechish juda-juda qiyin. Har qanday qaror yomon, har qaysisi — to‘g‘ri kelmaydi.

Inson yaxshi hayot sharoiti va rivojlanish huquqiga ega, bola esa o‘zining kerakli va sevimli bo‘lish huquqiga ega. Bolalar uyiga tarbiyalash uchun topshirilgan bola baxtsiz va u o‘zgarlar yengiltakligi uchun iztirob chekadi. Siz, ehtimol, baxtsiz bolalarning qanchalar ko‘pligini bilsangiz kerak, ular ota-onalarining mas‘uliyatsizligi va o‘ylamasdan ish tutishlarining qurboniga aylanganlar.

Istalmagan homiladorlikni to‘xtatishning boshqa yo‘li — sun‘iy to‘xtatishdir, ya‘ni xirurgik usul bilan homilani bachadon ichidan olib tashlash.

Sun‘iy abort nima?

Homiladorlikni to‘xtatish protsedurasining mohiyati nimada? Bachadonning qanday tuzilganligini eslang. Bachadon shilliq qavatiga urug‘langan tuxum hujayrasi kelib yopishadi, undan keyinchalik homila rivojlanadi. Operatsiya shundan iboratki, bachadon bo‘shlig‘iga „qoshiq“ deb nomlanuvchi, uzun tutqichli, po‘latdan sirtmoqchasi bor asbob kiritiladi. Bu sirtmoqcha bilan xuddi pichoqdek, bachadonni qoplab turuvchi shilliq qavat olib tashlanadi. Shilliq qavati bilan unga o‘sib kirgan tuxum, ya‘ni rivojlanayotgan bola ham olib tashlanadi.

Homiladorlikni to‘xtatish, yoki abort, ayolni shikaslantiradi. Homiladorlikni sun‘iy to‘xtatish operatsiyasidan keyin bachadonda ulkan jarohat, undan keyin esa chandiq qoladi; ular kelgusida yangi homiladorlikni qiyinlashtiradi yoki hatto ilojisiz qilib qo‘yadi, chunki chandiqlar bilan qoplangan bachadon shilliq qavati tuxum hujayrasi o‘rnashishi uchun noqulay bo‘lib qoladi. Shuningdek, operatsiyadan so‘ng, yoki hexosdan infeksiya yuqishi bilan asoratlanishi mumkin.

Operatsiyani homiladorlikning dastlabki uch oyida qilish mumkin, bunda homila hali juda kichik bo‘ladi. Ammo bu homila — halitdan tirik jon. Demak, abortni qotillik deb baholash mumkin, va u onaning roziligi bilan vrach

tomonidan amalga oshiriladigan qotillikdir. Homila odammi yoki hozircha odam emasmi, bahslashish qiyin. Chunki nima odam deb hisoblanadi? Spermatozoid va tuxum hujayrasimi? Yoki endigina tug'ilgan chaqaloqmi? Bular murakkab muammolar bo'lib, tibbiyga qaraganda ko'proq *falsafiy* muammolardir. Shunisi aniqki, ba'zi bir ayollar bunday qarordan qattiq qayg'uradilar. Ko'plari keyin bu haqda achchiq afsus qilishadi va bir umr o'zlaridan xafa bo'lishadi.

Agar bu operatsiya xavfsiz bo'lmasa va ma'naviy jihatdan shubhali bo'lsa, unda nima uchun ruxsat beriladi?

Nima uchun vrachlar abort qiladilar, davlat esa ruxsat beradi? Savol shunchaki oddiy emas. Haqiqatan ham, operatsiya juda qo'pol, ammo ayollar bunga ko'p hollarda rozilik beradilar. Bir vaqtlar abort yashirin (nelegal), antisanitar sharoitlarda qilinar edi. Bu bilan soxta tabiblar, tovlamachilar va tasodifiy odamlar shug'ullanganlar. Ko'pgina ayollar bundan keyin olamdan ko'z yumar edilar. Shuning uchun, homiladorlikni sun'iy to'xtatish operatsiyasi vrachlar tomonidan kasalxonada o'tkazilishiga qaror qilingan. Bu xavfni keskin kamaytiradi, o'lim holatlari deyarli bo'lmaydi. Bu muhim!

Davlatning pozitsiyasi shundayki, aholining katta qismida rejalashtirilmagan, tasodifiy va istalmagan homiladorlikning oldini olish uchun barcha lozim narsalarni qilish kerak. Yoshlarni homilador bo'lishdan saqlaydigan vositalardan foydalanishni o'rgatish lozim. Agar ish fojeagacha borib yetsa va ayol abortga rozilik bersa, unga yordam berish va operatsiyadagi xavfni minimumga keltirish muhim.

Ko'krak suti bilan boqish va ona suti

Ko'krak suti bilan boqish — eng muhim omil bo'lib, u bolaning salomatligini, o'sishi va rivojlanishini ta'minlaydi.

Ko'krak suti emadigan bola uchun *ideal oziq* bo'lib hisoblanadi. Faqat ko'krak suti bilan boqishgina chaqaloqning 4 oyligining oxiri yoki 6 oyligi boshigacha barcha ovqatlanish ehtiyojlarini qondiradi. Hamma bolalar tug'ilgan paytidan boshlab to o'rtacha 6 oylik yoshgacha faqat ko'krak suti bilan boqilishi kerak. Ko'krak suti bilan boqishni 1 yoshdan keyin ham davom ettirish maqsadga muvofiq (kerakli qo'shimcha ovqat bilan), infeksiyalarning yuqori tarqalganligida sut emizishni bolaning 2 yoshigacha va undan keyin ham tavsiya etiladi.



Nigeriya, 1986- y.
Ko'krak suti bilan
boqish.

Nima uchun ko'krak suti bilan boqishning zarur ekanligini keltiramiz:

- bolaning salomatligi uchun afzalligi;
- onaning salomatligi uchun afzalligi;
- ona va bola o'rtasidagi o'zaro munosabat uchun afzalligi;
- iqtisodiy afzalligi;
- ekologik afzalligi;
- onaning ma'lumotlarga asoslangan, uning o'z bolasini qanday boqishni xohlashi haqida tanlash huquqi.

Ko'krak suti bilan boqish ham ona, ham go'dak uchun muhim ruhiy afzalliklarga ega. U ona bilan go'dak o'rtasida yaqin, nozik munosabatlarni shakllanishiga yordam beradi, bundan ona chuqur ruhiy qoniqish oladi. Farzand tug'ilishi bilanoq yuzaga keladigan *yaqin kontakt* o'zaro munosabatlarning yaxshilanishiga sabab bo'ladi. Ushbu jarayon bog'lanishlik yoki *ruhiy aloqa* deyiladi.

Ko'krak suti bilan boqadigan onalar bolalariga xushmuomalalik bilan munosabatda bo'ladilar. Ular boshqalarga ko'ra, bolaning o'ziga e'tibor berishini talab qilishi va tungi emizishlarga kamroq shikoyat qiladilar. Onalar bunda bolalaridan juda kam voz kechadilar, va ularni juda kam xafa qiladilar. Ona *laktatsion amenoreya** yordamida homiladorlik oralig'ini boshqara oladi, bu esa uning sog'lig'ini yaxshilaydi.

Ko'krak suti bilan boqish bolaning ko'krakni so'rishi davomiyligi va sonining ortishi tug'ishdan keyingi *bepushtlik* davrini uzaytiradi. Bunda, ko'krak suti bilan boqish urug'lanishdan to'la himoya qilolmasa-da, u kontratsepsiyaning nihoyatda muhim qo'shimcha usuli bo'lib hisoblanadi, ayniqsa, boshqa usullar bo'lmasa, yoki ularni qo'llash mumkin bo'lmay qolganda. Qo'shimcha ovqat berishga o'tilganda ham, avvaldagidek, bolani ko'krak suti bilan boqish orqali *laktatsion amenoreya* uzaytiriladi. Onaning *fertilligi* kamayishi homiladorlik oralig'idagi davrni uzaytiradi va tug'ish sonini kamaytiradi. Bolalar tug'ilishi o'rtasidagi interval oraligni optimal davrgacha, hech bo'lmaganda 2 yilda bir martaga-cha uzaytirilishi, bolaning salomatligini yaxshilaydi va yashab ketishiga yordam beradi, shuningdek, onaning sihat-salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ko'krak sutining boshqa hamma sut o'rnini bosuvchilardan, shuningdek, sanoat yo'li bilan ishlab chiqilgan bolalarni oziqlantiruvchi aralashmalaridan

Ko'krak suti bilan boqishning afzalliklari

Ko'krak suti

- to'laqonli oziqlanish
- yengil hazm bo'ladi va to'laqonli foydalaniladi
- infeksiyalardan saqlaydi
- sun'iy oziqlardan arzon turadi

Ko'krak suti bilan boqish

- ruhiy kontakt va muloqotni yuzaga keltiradi
- yangi homiladorlikning oldini olishga yordam beradi
- ona salomatligini himoyalaydi

ustun ekanligi aniq isbotlangan. Ko'krak suti tarkibi bir xilda turmaydi va emizish vaqtida sutkaning vaqti, shuningdek, emizish jarayonida o'zgaradi.

Faqat ko'krak suti bilan boqiladigan bolalar, sut bilan yetarli miqdorda temir va „A“ vitaminini oladilar va olti oylik yoshgacha temir yetishmaslik anemiyasi va „A“ vitamin yetishmasligidan himoyalangan bo'ladilar. Sigir sutidan temirning faqat 10%i, ko'krak sutidan esa 50% i so'riladi. „A“ vitaminning ko'krak sutidagi miqdori sigir sutiga qaraganda 6—8 marta ko'proq. Qo'shimcha bolalar ovqatlari tarkibiga temir moddasi va „A“ vitamini kiradi, ammo bu qo'shimchalar bolalar ehtiyojini qondira olmaydi.

Sun'iy ovqatlantirishda kuzatiladigan salbiy oqibatlar:

- diareya (ich ketishi) va respirator infeksiyalar tez-tez yuzaga keladi;
- persistirlanuvchi (takroriy, o'tib ketmaydigan) diareya;
- oziqlanishning yetishmasligi, „A“ vitamin defitsiti;
- o'lim xavfi ortadi;
- yangi homiladorlik yuz berishi mumkin;
- allergiya va sutni hazm qila olmaslik ehtimoli yuqori;
- ba'zi surunkali kasalliklar yuzaga kelish xavfi ortadi;
- ortiqcha vazn;
- aqliy rivojlanishning past bo'lishi;
- anemiya, tuxumdonlar va sut bezi saratoni (rak) xavfi yuqori bo'lishi;

KO'KRAK SUTI BILAN BOQISHNING CHAQALOQLAR VA ONALAR UCHUN AFZALLIKLARI

Chaqaloq

- dispepsik holatlar chastotasi va davomiyligi kamayadi
- nafas yo'llari infeksiyasidan himoyalaydi
- otitlar chastotasi va retsidivi kamayadi
- yangi tug'ilgan go'daklarni nekrotik enterokolitdan himoya qilish mumkin
- bakteriyemiya, meningit, botulizm va siydik yo'llari infeksiyasidan himoalanadi
- autoimmun kasalliklar, jumladan 1-tip qandli diabet va ovqat hazm qilish traktining yallig'lanish kasalliklari xavfini kamaytirish ehtimoli
- tashqi sog'lom bolani to'satdan o'lib qolish sindromi xavfini kamaytirishi mumkin
- sigir sutiga allergiya xavfini kamaytiradi
- katta bo'lganda semirib ketish xavfini kamaytiradi
- ko'rish o'tkirligi va psixomotor rivojlanishi yaxshilanadi, bu esa sutda yarim to'yingan yog' kislotalarining borliq bilan bog'liq bo'lishi mumkin
- aqliy rivojlanish ko'rsatkichlari ortadi
- tishlar (prikus) anomalialari jag'larning shakli va rivojlanishining yaxshilanishi hisobiga kamayadi

Ona

- tug'ilgandan keyin ko'krak suti bilan bolani boqishning erta boshlanishi ona kuchini tug'ishdan keyin tiklanishiga yordam beradi, bachadonning qisqarishini tezlashtiradi va qon ketishi xavfini kamaytiradi ham bu bilan onalar o'limini kamaytiradi, shuningdek, qon yo'qotishni kamaytirish hisobiga onada gemo globin zaxirasini saqlaydi, bu esa qonda temir moddasi miqdorini yaxshi bo'lishiga imkon tug'diradi
- tug'ishdan keyingi bepushtlik davrini uzaytiradi, bu esa homiladorlik oraliqidagi intervalni, agar homiladorlikka qarshi vosita qo'llanilmasa, ko'paytiradi
- homiladorlikdan oldingi vaznga olib kelishni tezlashtiradi
- klimaksdan oldingi davrda ko'krak raki xavfi kamayadi
- tuxumdonlar raki havfini kamaytirish ehtimoli bor
- suyaklarning mineralashishini yaxshilaydi va buning hisobiga son suyagining sinishini klimakteriyadan keyingi davrda kamaytirishi mumkin

SIZNINGCHA, QUYIDAGI FIKRLARNING MA'NOSI NIMA?

- ◆ Ona jon parvarish qiluvchi daraxt,
Eng shirin mevasi — farzandida baxt.
Ildizi yurakda, ko'ksida tomir,
Yaxshi boq oq suti yurak qonidir.

Sa'diy Sheroziy

- ◆ Odamlar doimo ayollar ularga qanday ta'sir qilsalar, shunday bo'ladilar.

J.J. Russo

- ◆ Bir daqiqalik rohat, ko'pincha, uzoq iztiroblarning sababi bo'ladi.

K. Viland

- ◆ Hamma joyda yoqimli foydali bilan almashtirilsa, yoqimli bundan doim yutadi.

J.J. Russo

- ◆ Foydalaning, lekin suiste'mol qilmang — donolik qoidasi shunday.
Na tiyilish, na ortiqchalik baxt keltirmaydi.

*Volter***O'Z-O'ZINI SOG'LOMLASHTIRISH MASHQLARI**

Ovozni rivojlantiruvchi mashqlar

Dastlabki holat — asosiy qadni rostlagan holat. *Bajarish tartibi:*

- to'liq nafas olish;
- nafasni iloji boricha ushlab turish;
- keskin, kuch bilan ochiq og'iz orqali „ha“ tovushi bilan nafasni chiqarish;
- mashqni 5 marta bajarish. Har 10 kunda 1 tadan qo'shib borish, lekin 10 tadan ko'p emas. Hamma yog mashqlari kabi, buni ham e'tiborni jamlab, bajariladi.

Mashq ovozni jarangdor va chiroyli qiladi, nafas muskullarini mustahkamlaydi va rivojlantiradi, oshqozonni, jigarni sog'lomlashtiradi, qonning kislorodni yutishini yaxshilaydi, og'izdan noxush hidni yo'qotadi.

O'tkir respirator kasalliklarga (O'RK) qarshi nuqtali massaj

O'RK- 10.000 kasalliklar ichida dunyoda eng ko'p tarqalgan kasallik. Ichki a'zolar bilan bog'langan biologik nuqtalarni massaj qilish organizmning shu kasallikka nisbatan chidamliligini oshiradi. Har bir nuqtaga profilaktik ta'sir — 3 sekund davomida. *Nuqtalarning ko'rsatilgan tartibiga rioya qilish kerak:*

- to'shning o'rta qismi;
- o'mrov suyaklari o'rtasidagi chuqurchani;
- bo'yinning yon taraflarida (yengil, chiziqli harakat bilan);
- quloq orqasini, yuqoridan pastga qarab;
- VII bo'yin va I ko'krak umurtqa orasi;
- burun qanotlari oldida;
- qoshlarning oldi uchida;
- yuzda, quloq suprasining ortig'i oldida;
- ikkala qo'lning I va II barmoqlari o'rtasida.

Kapalabxati — burunni havo bilan puflash (yogdan nafas mashqi)

Sanskritdan tarjima qilinishi bo'yicha — *bu nur bilan tozalash degani*. Bunday obrazli ta'riflanishi uning faqat nafas tizimi uchun foydaliligi uchun emas, balki hazm a'zolari, asab, mushaklar va b. uchun *foydali bo'lgani uchundir*.

- burunni chayish;
- burundan tez nafas chiqarish;
- to'liq nafas olinadi;
- qimirlamay turgan holda ko'krak qafasini kengaytirib, burundan kalta, kuchli katta tezlik bilan nafas chiqarish.

Yurib ketayotganda bajariladigan nafas mashqlari

Mashqni ochiq havoda sayr qilib yurganda bajarish mumkin. Qomat to'g'ri. Nafas olinadi, chiqariladi va nafas chiqarilgandan so'ng pauza teng sonli qadamlarga teng. Oxirida tozalovchi nafas olinadi.

BOLALAR JAHON TASVIRIY SAN'ATIDA



Ribera. Oqsq. 1642-y.



7-MODUL

BEMORLARNI QO‘LLASH VA G‘AMXO‘RLIK QILISH. OITV VA OITSNING ODAMLARGA, OILAGA, JAMIYATGA VA MAMLAKATGA TA‘SIRI. BEMOR ODAMLARNI QO‘LLAB-QUVVATLASH VA G‘AMXO‘RLIK QILISH USULLARI

ASOSIY G‘OYA: „OITS — HAMMAMIZGA TAALLUQLI.
BEMORLARGA INSONPARVARLIK MUNOSABA-
BATIDA BO‘LISH — QO‘RQUVDAN UMID
QILISHGA O‘TISHGA YORDAM“

Kalit (muhim) so‘zlar va tushunchalar:

- ◆ Stigma.
- ◆ Diskriminatsiya.
- ◆ Anonimlik.
- ◆ Jamiyat, OITV va OITS.
- ◆ Qo‘llab-quvvatlash.

MODUL BO‘YICHA AXBOROT

Agar yoshlarning o‘ziga xos xususiyatlari ustida gapiradigan bo‘lsak, bu eng avval ularning kuch-g‘ayratliligi va o‘zgarishlarga boyligi (dinamizm)dir. Bunga ajablanmasa ham bo‘ladi, chunki ular bolalikdan yetuklikka o‘tish davriga xos bo‘lgan hamma qiyinchiliklarni o‘z boshlaridan kechiradilar. Biroq, yoshlar yashayotgan jamiyatning o‘zi ham o‘zgarishlarga to‘la: *urbanizatsiya** jarayoni bormoqda, aholining *migratsiya** va *turizm* hisobiga turar joyini o‘zgartirishi kuchaymoqda, *ommaviy axborot vositalari* orqali tarqalayotgan begona qadriyatlarining ma‘lum darajada ta‘sir ko‘rsatishi, nufuzli o‘zaro qo‘llab-quvvatlashga asoslangan, katta oilaning kichikroq va ko‘proq, boshqalardan ajralib, alohida yashaydigan oilaga o‘tishga yo‘nalishi, ayniqsa, shaharlarda ortib bormoqda. Bu omillar butun dunyoda aksariyat yoshlarning ijtimoiy va seksual fe‘l-atvorining o‘zgarishiga asos bo‘ldi va bu, o‘z navbatida, istalmagan homiladorlik, hamda jinsiy yo‘llar orqali yuquvchi, jumladan IITV-infeksiyasi yuqtirish xavfini oshirishga olib keldi.

Ijtimoiy o'zgarishlar yoshlar bilan yaqin muloqotda bo'ladigan kattalar oldiga ham murakkab vazifalarni qo'ydi. Bular ota-onalar, o'qituvchilar, mahalla faollari va jamoa yo'l boshchilari bo'lib, ular o'zlarining yoshlik davrlari boshqacha bo'lgani uchun ham, endi yoshlarni boshqara olmayaptilar. OITV bilan zararlanish xavfi, ayniqsa, jinsiy fe'l-atvoriga nisbatan, ularning xavotirligini kuchaytirdi.

Ayrim mamlakatlarda yoshlar dorivor moddalarni tibbiy bo'lmagan maqsadlarda o'zlariga inyeksiya qiladilar va o'zlarini OITV bilan zararlanish xavfini oshiradilar.

Ota-onalar, shuningdek, sog'liqni saqlash va ijtimoiy xizmat xodimlari yoshlarning jinsiy muammolarini muhokama qilish va ularni homiladorlik, jinsiy yo'llar orqali yuquvchi kasalliklar va OITS haqida ma'lumotlarga ega bo'lishlari ularni majburiy ma'lumotlar buni tasdiqlamasam ham, noto'g'ri jinsiy (shahvoniy) xulq-atvorini rag'batlantiradi deb qo'rqadilar. Shunday bo'lsa-da, ular yoshlarning salomatligi va eson-omonligidan qattiq tashvishlanadilar. Ularning yoshlarga ishonchini oshirishga, ularni yoshlarga to'g'ri jinsiy xulq-atvorni va bunda ijtimoiy qadriyatlarga putur yetkazmaslikka o'rganishga yordam berish kerakligiga ishonitirish qo'limizdan kelsa, ularning hammasi yoshlar OITV infeksiyasi oldini olishda haqiqiy kuchga aylanishi mumkinligiga amin bo'ladilar.

OITS bilan og'rikan bemorlarni parvarish qilishni tashkil qilishda ularning yaqin-atrofidagilar eng katta o'rin tutadilar. Garchi, agar har bir bosqichda OITSga qarshi kurashishga qat'iy qaror katta ahamiyatga egadir.

Odamlar qo'rquvdan umidga, yomon ko'rishdan — xayrixohlikka, gumon-sirashdan — ishonchga, xavfli holatdan uni oldini olishga o'ta olish qobiliyatiga egalar. Jamiyatda yaxshi sharoit yaratilishi har bir odamning bu qobiliyatini oshirishi mumkin.

OITV bilan zararlangan odamlar va OITSli bemorlar bilan muloqotda bo'ladigan, parvarish qiladigan kishilar alohida suhbatlarda xavfli jinsiy yaqinlik qoidalari haqida va boshqa OITV tarqalishining oldini olish tadbirlari haqida ma'lumot berishlari kerak.



Katar, 1973- y. Ruhiiy salomatlikni saqlash



AQSH, 1975- y.
Hayriya shtempeli.

Agar jamiyat OITSli bemorlarga yordam berishga tayyor bo'lsagina, tekshiruv va maslahatlardan o'z vaqtidagi harakatlar tekshirilgan odamning o'ziga ham, shuningdek, uning atrofidadigilarga ham katta foyda keltirishi mumkin. Ijtimoiy tomondan qo'llab-quvvatlanilganda OITV-pozitiv yoki OITV-negativ statutli odamning taqdirini aniq ma'lumot bilan yangillatish maqsadga muvofiq. OITV bilan zararlangan odamlarni ayblash, kamsitish (diskriminatsiya*) va ajratib (stigma*) qo'yishga intilish, tegishli ma'lumotlarni berkitish mumkin emas, balki odamlarda sabr-toqat, qayg'urish, rahm-shavqat va hamdardlik hislarini kuchaytirish bilan yondashish zarur.

Agar biz, haqiqatan ham, jamiyat yordamini xohlasak, bunda jur'atli, jasur xarakterli, beg'araz va xayrixoh yordam beradigan ko'ngillilar kerak.

Ruhiy tushkunlikka tushish va noumid bo'lish bemorni ham, uning yaqinlarini ham passivlikka olib keladi, biroq odamda umid tug'dirish ham osonligini yodda tutish kerak.

OITV bilan zararlangan va bemorlarga muayyan muammolarni kommunal darajada yordam berishni tashkil qilish tadbirlari:

- ◆ Diniy va madaniy ko'lamlardagi ijtimoiy keskinlikni yumshatish. Yaxshi tarafga o'zgarishlarga ishonish. Ko'ngillilarni beg'araz yordami uchun taqdirlash.

- ◆ Kerakli ma'lumotlarni, jumladan, JSST va YUNISEF tomonidan chiqariladigan „Living with AIDS in the community“ („OITSli bemorlarning jamiyatdagi hayoti“) nomli hujjatni tarqatish.

- ◆ Tibbiy yordamning uzluksizligi va izchilligini ta'minlash. Sog'liqni saqlash muassasalari va jamoalar o'rtasidagi aloqani mustahkamlash. OITSli bemorlarni uyda parvarish qilishda aniq JSST tomonidan chop etiladigan qo'llanmadan foydalanish.

- ◆ OITSli bemorlarga yordamni sog'liqni saqlash tuman xizmati bilan muvofiqlashtirish. Joylarda mahalliy sog'liqni saqlash muassasalari kuchlaridan yordam olishda ularga tayanish. Ko'ngilli yordamchilarni jalb qilish. Mahalliy madad tuzilmalarini tuzish.

◆ Har qanday sharoitda ham aholini OITV yuqishi usullari haqidagi ma'lumotlardan xabardor qilish.

◆ 3 hafta mobaynida va undan ko'p yo'taluvchi har bir odam tibbiyot muassasasiga tekshirish va davolash uchun murojaat qilish shart.

◆ Yo'talganda, albatta, og'izni qo'l (yoki dast-ro'mol) bilan yopish kerak.

◆ Yaxshi shamollatilmagan xonada 3 hafta va undan ko'p yo'talayotgan odam bilan turmaslik kerak.

◆ Odamlar ko'p bo'ladigan joylar: uy, sog'liqni saqlash muassasalarida xonalarni yaxshilab shamollatib turish kerak.

◆ Ayollarning ijtimoiy statusini oshirish, ularning jamiyatdagi imkoniyatlarini kengaytirish zarur.

◆ Erkak va ayollarning kasalni parvarish qilishda va uy mas'uliyatlarini qayta taqsimlashda tenglikka rioya qilishni targ'ibot qilish.

◆ Uydagi mas'uliyatlarni qayta taqsimlash, ayniqsa, ovqat tayyorlashga tegishli bo'lgan.

◆ Ayollarning uy sharoitida bemorlarni parvarishlarini e'tirof etish va rag'batlantirish.

Ba'zi ommaviy axborot vositalari OITV va OITS bilan kurashning dastlabki bosqichlarida zararlanganlarni o'limga olib boradigan qo'rqinchli skelet kabi tanishtirganlar, OITVli odamlarni esa nuqsonli degenerat qilib ko'rsatganlar.

OITV va OITS bilan yashaydigan odamlar — hammaga o'xshash odamlar. Ular jamiyatdagi har bir inson kabi hurmatli va adolatli munosabatga haqli. Agar odamlar har kim ham OITV qurboni bo'lishi mumkinligini tushunib yetsalar, bu kasallikka chalingan odamlar haqida boshqacha tarzda o'ylay boshlaydilar.

Ko'plab odamlar IITVning qanday yuqishi haqida yetarli ma'lumotga ega emaslar, bu esa diskriminatsia — kamsitishlar, stigmalarning sabablaridan biri. OITV va OITSli



Ekvador, 1981- y.
Nogironlarga
g'amxo'rlik.



Mavritaniya, 1981- y.
Nogironlarga g'amxo'rlik.

bemorlar bepul tibbiy yordam olishlari uchun OITS markazidan sertifikat (shahodatnoma) olishlari kerak.

Ba'zi mamlakatlarda OITV va OITS bilan yashovchilarni qo'llovchi nodavlat va notijorat tashkilotlari tuzilgan.

SIZNINGCHA, QUYIDAGI FIKRLARNING MA'NOSI NIMA?

- ◆ Ojiz, yiqilganlar dilini shod qil,
Ojizlik kunlarni yod qil.

Sa'diy Sheroziy

- ◆ Do'stlarini kimki og'ir yo'lda unutdi,
Xotirjamlikda ham tinchini unutdi.

Sa'diy Sheroziy

- ◆ Yaxshilik mukofot topar itdan ham,
Gar odamga qilsang bo'lmas undan kam.

Sa'diy Sheroziy

- ◆ Beodoblik faqat qilmishda emas, so'zda ham bo'ladi.

Abul-Faraj

- ◆ Mumkin har narsaning bo'lmog'i sodir,
Boy kambag'al eshigin qoqmog'i, taqdir.

Xalq so'zi

- ◆ Kim faqat umid bilangina yashasa, ochlikdan o'ladi.

B. Franklin

- ◆ Vijdon, bu yagona, bo'lmasa ham, sotilaveriladigan mulk.

Xalq so'zi

- Sukut yolg'on so'zdan yaxshiroq.

Qadimgi hind matali

- Kim hayotni yo'qotishdan qo'rqib, tashvishlanib yashasa hayotdan hech ham zavqlana olmaydi.

I. Kant

O'Z-O'ZINI SOG'LOMLASHTIRISH MASHQLARI

Agar ko'zlar charchasa

Oddiy mashqni bajarib va uni ko'zga ta'sirini baholang:

- chuqur nafas oling;
- nafasni ushlab turing;
- shunday egilingki, bosh tizzadan pastroq bo'lsin;
- shu holatda 5 sekund qoling.

Ko'z charchamasligi uchun

Darslar orasida ko'zga biroz dam bering, charchashgacha olib bormang.

Ko'z uchun dam olish variantlari:

- o'qiyotganda yoki yozayotganda vaqt-vaqti bilan uzoqqa qarab turing;
- biroz ko'zingizni yumib turing;
- ko'zingizni bo'shashtiring va bir necha bor kipriklarni pipirating.

Ko'zning massaji

Bu mashq kunning istalgan vaqtida ko'zga hordiq zarur bo'lganda 1 martagina bajariladi. *U quyidagi tartibda bajariladi:*

- burundan xotirjam nafas olinadi, ko'z yumiladi;
- nafasni xotirjamlik bilan burundan chiqariladi, ko'zlar ikkala qo'lning bilak qismi bilan massaj qilinadi, barmoqlar peshana ustida;
- nafas chiqargandan keyin, pauza, yuz qo'llar bilan yopiladi;
- kaftni yuzdan olmasdan, ko'z ochiladi, sekin burundan nafas olinadi;
- sekin nafas burundan chiqariladi, qo'llar yuzdan olinadi.

Televizorni qanday ko'rish kerak

Ikkita qoidaga rioya qiling:

- televizorgacha bo'lgan optimal ko'rish masofasini aniqlash uchun, ekran diagonalini 6 ga ko'paytiring. Masalan, ekran diagonal o'lchovi 50 sm. demak, televizor ko'rilganda 3 metrdan yaqin masofada ko'rish mumkin emas;
- xonada qo'shimcha yoritish manbai bo'lishi kerak. U ko'zni qamashtirmasligi va ekranga tushib turmasligi kerak.

Yoglar maslahati

Qadimgi yoglarning sog'lomlashtiruvchi mashqlari ichida ko'z uchun maxsus mashqlar majmuasi bor. Uni ertalab yoki ovqatdan 4 soat keyin bajarish tavsiya qilinadi. Majmua ko'zni massaj qilishdan boshlanadi. Qomatga ahamiyat berish zarur.

Yoglar yashil o'simliklarga, gullarga, suvga, osmonga, bulutlarga qarashni tavsiya qiladilar. Vaqt-vaqti bilan suratlar reproduksiyasiga, peyzajlarga qarab turish. Bu ko'zlarga damdan tashqari, asab tizimini tinchlantiradi, kayfiyatni yaxshilaydi.



BOLALAR JAHON TASVIRIY SAN'ATIDA



A.A. Plastov. Buloq. 1951-y.

8-MODUL

TAHLIL QILISH VA MUSTAHKAMLASH UCHUN SAVOLLAR

1-modul. 1. Bizning mamlakatimizda sog'liqni saqlash borasida qanday qonunlar qabul qilingan?

2. „Sog'lom avlod“, sog'lom turmush tarzi tushunchasiga nimalar kiradi?

2-modul. 1. Erta homiladorlik nima bilan xavfli?

2. Yaqin qarindoshlar orasida turmush qurishning salbiy oqibatlari.

3-modul. 1. Immunitet nima?

2. Profilaktik emlashlar nima uchun kerak?

4-modul. 1. Qanday kontratsepsiya usullarini bilasiz?

2. Qanday qilib JYOYIdan saqlanish mumkin?

3. Ekstragenital kasalliklar nimasi bilan xavfli?

5-modul. 1. O'smirlarda ko'proq qanday kasalliklar uchraydi?

2. Turmush qurishdan oldin konsultatsiya (maslahat) nima uchun kerak?

6-modul. 1. Homiladorlik nima?

2. Qanday omillar homiladorlik patologiyasini, onalar o'limini keltirib chiqaradi?

3. Onalikning himoyasini tashkillashtirish uchun nima qilish kerak?

4. Ko'krak suti bilan emizishning muhimligi nimada?

5. Go'daklar va onalar salomatligi uchun ko'krak suti bilan boqishning ustunligi nimada?

7-modul. 1. Stigmani va diskriminatsiyani kamaytirishda tartib saqlash idoralarining o'rni.

2. Stigmani va diskriminatsiyani kamaytirishda profilaktik jarayonlarning ahamiyati.

Munozara: Stigma va diskriminatsiyani OITV va OITS bilan yashovchi odamlarga nisbatan yo'qotishda yoshlar qanday ishini bajarishlari mumkin?

TERMINLAR GLOSSARIYSI

Abstinent sindrom — giyohvandlarda giyohvand moddani qabul qilinishi to'xtatilganda kuzatiladigan og'ir iztirobli holat.

Altruizm (fransuzcha altruisme), boshqalarga beg'araz g'amxo'rlik ko'rsatish, „egoizm“ tushunchasiga qarama-qarshi.

Antigenlar — organizm tomonidan yot narsadek qabul qilinadigan va spetsifik immun javobni chaqiradigan moddalar.

Antitelalar — odam va issiq qonli hayvonlarning globular oqsillari (immunoglobulinlari), antigen bilan o'ziga xos bog'lanish xususiyatiga ega. Mikroorganizmlarga ta'sir ko'rsatib, ularning ko'payishiga qarshilik qiladi yoki ular chiqargan zaharli moddalarni neytrallaydilar.

BSJ (BCG, Bacille de Calmette et de Guerin nomlardan qisqartirilgan, fransuz olimlari A. Kalmet va K. Geren 1921-y. vaksinani taqdimlashgan), silga qarshi vaksina *tirik susaygan sil mikobakteriyalardan tashkil topgan*.

Getero... (yunoncha heteros — boshqa), murakkab so'zlarning qismi: „boshqa“, „o'zga“, „turli...“.

Gigiyena (yunoncha, hygionos — sog'lom) — sog'liqni saqlashga qaratilgan *tadbir va choralar hamda shu haqdagi ilm*.

Determinizm (lotincha determino — aniqlayman), narsa va hodisalarning sababiy bog'lanishlari haqidagi materialistik ta'limot.

Deformatsiya (lotincha deformatio — buzilish), tanadagi nuqtalar joylashuvining o'zgarishi bo'lib, bunda ular orasidagi masofa o'zgaradi.

Diskriminatsiya (lotincha discriminatio — farq), fuqaro guruhlarining huquqlarini kamsitish (haqiqatdan yoki yuridik), ularning millati, irqi, jinsi, dini va b. sabablari bo'yicha.

Dominanta (lotincha dominans, is — hukmron), hukmronlik qiluvchi g'oya, asosiy belgi yoki biron narsaning eng muhim tarkibi.

Immunitet (lotincha immunitas — ozod qilish, qutulish), tirik jismlarning o'zini butunligi va biologik o'ziga xosligini saqlagan holda zararlovchi reagentlarga qarshi turish xususiyati; organizmning himoya reaksiyasi.

Kontratsepsiya (lotinchadan contraceptio, aniq ma'noda homilaga qarshi), homiladorlikni mexanik tarzda (prezervativlar, bo'yin qalpoqchalari va b.), kimyoviy (masalan, qin koptokchalari, gramitsidinli pasta) va b. homiladorlikka qarshi vosita va usullar bilan oldini olish.

Konformlik — individ tomonidan ma'lum guruh normalari, qadriyatlari, odatlarini o'zlashtirish, shaxsiy sotsializatsiya qilishining zarur jihati.

Laktatsiya (lotincha *lacto* — sut emizaman), amenoreya (*a* — inkor qiluvchi old qo'shimcha va yunoncha *men* — oy, *rheo* — oqaman) — sut bilan boqishda hayzning bo'lmasligi.

LSD — lizergin kislotasi (dietilamid) hosilasi; kuchli gallutsinogen xususiyatga ega.

Makrofaglar (poliblastlar) — odam va hayvonlarda mezenximal kelib chiqishga ega hujayralar, bakteriyalarni hujayralar qoldiqlari va boshqa yot yoki organizm uchun zaharli bo'lgan zarralarni faol qamal qilish va hazmlash xususiyatiga ega (qarang fagotsitoz). Makrofaglarga monotsitlar, gistiotsitlar kiradi.

Migratsiya (lotincha *migratio*, *migro* — o'taman, ko'chib o'taman) — turar joyini o'zgartirish.

Morfologik (yunoncha *morphe* — shakl va *logos* — ta'limot) — biologiyada organizmning shakl va tuzilishi haqidagi fan. Odam morfologiyasi — antropologiya bo'limi bo'lib, u odam organizmi o'zgarishlarini (turli yoshlarda, jinslarda, hududlarda, kasblarda), shuningdek, uning alohida qismlarining variatsiyalarini o'rganadi.

Mutatsiya (musiqa) — o'smirlardagi ovoz sinishi, hiqildoqning o'sishi tufayli o'g'il bolalarda ovoz keskin pasayadi — o'rtacha oktavacha, uning tembri o'zgaradi.

Ovulatsiya (lotincha *ovulum* — tuxumcha) — tuxumdonda yetilgan graf pufakchasi yorilib, follikular suyuqlik bilan tuxum hujayrasi chiqishi, bu hol 1 oyda 1 marta yuz beradi.

Paranoia (yunoncha *paranoia* — aqldan ozish), ruhiy buzilishlarning umumiy nomi, doimiy alahsirash bilan xarakterlanadi.

Pellagra (lotincha *pelle agro* — quruq teri) organizmda „B“ vitamini (nikotin kislotasi) yetishmasligidan kelib chiqadigan kasallik bo'lib ich ketadi, til qip-qizil bo'lib, yaltirab turadi, teriga dog' tushadi, po'st tashlaydi, xotira va aqlning pasayishi kuzatiladi.

Pubertat davri (lotincha *pubertas* — voyaga yetganlik, jinsiy yetilganlik), qizlarda 12 dan 16 yoshgacha va o'g'il bolalarda 13 dan 17—18 yoshgacha bo'lgan davr bo'lib, halog'atga yetish davriga mos keladi.

Reproduksiya (lotincha *re...* va *produco* — ro'yobga keltiraman), biologik nuqtayi nazardan o'ziga o'xshash organizmni yuzaga keltirish, ko'payish demakdir.

Skolioz (yunoncha *skoliosis* — qiyshayish), umurtqa pog'onasining yon tarafga qiyshayishi.

Stigma (yunoncha *stigma* — ukol, dog') — Qadimgi Yunonistonda qo'lga yoki jinoyatchiga qo'yiladigan belgi yoki tamg'a.

Tolerantli(li)k (lotincha *tolerantia* — chidamlilik), organizm muhitning u yoki bu noqo'lay ta'siriga nisbatan chidamlilik xususiyati.

Urbanizatsiya (lotincha *urbanus* — shaharlik), jamiyat rivojlanishida shaharlar rolining oshish jarayoni.

Fagotsitoz — bir hujayrali organizmlar yoki alohida hujayralar — fagotsitlarning tirik jism va tirikmas zarralarni faol qamal qilish va yutib yuborish, organizmning himoya reaksiyalaridan biri.

Fiziologiya (yunoncha *physis* — tabiat va *logos* — ta'limot), butun bir organizm va uning alohida qismlari — hujayralari, organoidlari, funksional qismlarining hayotiy faoliyatini o'rganadi. Fiziologiya tirik organizmning turli faoliyatlari mexanizmining (o'sishi, ko'payishi, nafas olishi va boshqalar), ularning rivojlanish jarayonida o'zaro bog'liqligi, boshqarilishi va tashqi muhitga bog'liqligining yuzaga kelishi va shakllanishini o'rganadi.

Shariat (arabcha *sharia*, majoziy ma'noda — lozim bo'lgan yo'l), musulmonlar huquqiy va teologik me'yorlari yig'indisi.

Evolutsiya (lotincha *evolutio* — avj oldirish, kengaytirish) — tabiat va jamiyatdagi o'zgarishlar, ularning yo'nalishi, tartibi, qonuniyatlari haqidagi tushuncha, tor ma'noda — asta-sekinlik, bosqichli o'zgarishlar to'g'risidagi tushuncha.

Epidemiologiya (epidemiya va ...logiya), tibbiyotning sohasi bo'lib, u insoniyat jamiyatidagi yuqumli kasalliklarning yuzaga kelishi, tarqalishi qonuniyatlarini o'rganadi va ularga qarshi kurashish usullarini ishlab chiqadi.

MUNDARIJA

10- SINIF

Kirish. Shaxsning kelajakdagi loyihasi	3
1- modul. Kirish — Reproduktiv salomatlik va sog'lom oila. Asosiy dalil va ko'nikmalar. Odam tanasi tuzilishi va balog'at yoshida bo'ladigan o'zgarishlar bilan tanishish	8
2- modul. Sog'lom ota-ona — sog'lom farzandlar. Fiziologik salomatlik va ota-onalar hamda bolalar gigiyenasi. Oila gigiyenasi	38
3- modul. Sog'lom tanda — sog' aql. O'zini anglashning hayotiy ko'nikmalari, mas'uliyat hissi va muloqot	82
4- modul. Giyohvand moddalar va ularning odam sog'lig'iga ta'siri	92
5- modul. OITV va OITS / JYOYI (epidemiya, tarqalganligi tahlili)	112
6- modul. Sil kasalligi. Uning yuqish yo'llari va undan himoyalaniş haqida	124
7- modul. Agar sog'lom bo'lishni hoxlasang. To'g'ri qarorga kelish odimlari	132
8- modul. Tahlil qilish va mustahkamlash uchun savollar.....	146

11- SINIF

1- modul. Kirish: reproduktiv salomatlik va sog'lom oila — asosiy dalil va ko'nikmalar. 11- sinf o'quvchilari uchun keyingi tanishtirish. Muhokama va mustahkamlash uchun savollar	148
2- modul. O'zbekistonda o'smirlar reproduktiv salomatligi	168
3- modul. Immun tizimi va emlash	178
4- modul. Kontratsepsiya va OITV va OITS jinsiy yo'l orqali yuqadigan infeksiyalarda himoyalaniş	190
5- modul. Insonning umumiy salomatligi. Ekstragenital kasalliklar	198
6- modul. Sog'lom onalik. Patologik homiladorlik. Bolani ko'krak suti bilan boqish	206
7- modul. Bemorlarni qo'llash va g'amxo'rlik qilish. OITV va OITSning odamlarga, oilaga, jamiyatga va mamlakatga ta'siri. Bemor odamlarni qo'llab-quvvatlash va g'amxo'rlik qilish usullari	226
8- modul. Tahlil qilish va mustahkamlash uchun savollar	234
Terminlar glossariysi	235

**MASHHURA ZAKIROVNA RIZAMUHAMEDOVA,
KOMILJON HAMIDOVICH KARIMOV**

SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA OILA

Umumta'lim maktablarining 10–11- sinfi uchun

Nashr uchun mas'ul: Solihova Go'zal O'rinboyevna

„O'qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2007

Muharrir *S. Mirzaxo'jayev*

Badiiy muharrir *Sh. Xo'jayev*

Tex. muharrir *S. Tursunova*

Kompyuterda sahifalovchi *N. Ahmedova*

Musahhihlar: *M. Ibrohimova, A. Ibrohimov*

Original-maketdan bosishga ruxsat etildi 20.11.2007. Bichimi 70×90 $\frac{1}{16}$.
Tayms garn. Kegli 11 shponli. Ofset bosma usulida bosildi. Shartli b.t. 17,55.

Nashr t.15,0. 50.000 nusxada bosildi. Buyurtma № 161.

O'zbekiston Matbuot va axborot agentligining „O'qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi. Toshkent — 129. Navoiy ko'chasi, 30- uy.//Toshkent. Yunusobod dahasi, Murodov ko'chasi, 1- uy. Shartnoma № 07–165–07.

Maktab kutuhxonasi jamg'armasiga kiritilgan. Bepul.

51.204.0

R 51

Rizamuhamedova M.Z.

Sog'lom turmush tarzi asoslari va oila: Umumta'lim maktablarining 10—11- sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'll/M.Z. Rizamuhamedova, K.H. Karimov; O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, Respublika ta'lim markazi, O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. — T.: „O'qituvchi“ NMIU, 2007. 240 b.

I. Karimov K.H.

BBK 51.204.0 ya 721

BBK 74.9 ya 721