

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA  
MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**O‘RTA MAXSUS KASB-HUNAR TA‘LIMI MARKAZI**

**D.D. SHARIPOVA, N.M.ADILOVA,  
Z.SH.KAVILOVA**

# **VALEOLOGIYA**

*Kasb-hunar kollejlari uchun o‘quv qo‘llanma*

*2-nashr*

Toshkent  
“IQTISOD-MOLIYA”  
2016

**UO‘K: 614(075.32)**  
**KBK: 51.204.0ya722**

Taqrizchilar: p.f.d., prof. **O.Musulmonova**;  
t.f.n., dots. **A. Shukurov**.

D.D.Sharipova

**Sh26 Valeologiya:** O‘quv qo‘llanma / D.D.Sharipova, N.M.Adilova, Z.Sh.Kavilova; O‘zR Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi, O‘rta maxsus, kasb- hunar ta’limi markazi. - T.: “Iqtisod-Moliya”, 2016. - 136 b.

N.M.Adilova, Z.Sh.Kavilova

Qo‘llanmada valeologiya tushunchasi, salomatlikning qadriyati, etiologiyasi, valeologiya fanining asosiy yo‘nalishlari, belgilari, organizmga tashqi muhit omillarining ta’siri, sog‘lom turmush tarzining nazariy asoslari, sotsiologiyasi, psixologiyasi, pedagogikasi va ma’naviy asoslari yoritilgan. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzining asosiy yo‘nalishlari, organizmni jismoniy va ruhiy sog‘lomlashtirish usullari, to‘g‘ri ovqatlanishning ahamiyati va inson salomatligiga biologik ritmlarning ta’siri atroflicha ko‘rsatilgan. Shu bilan birga, sog‘lom turmush tarzining muhim bir yo‘nalishi bo‘lgan zararli odatlar ya’ni, tamaki va nos chekishning, alkogol iste’mol qilish hamda giyohvandlikning salbiy oqibatlari to‘g‘risida keng ta’rif berilgan.

Alohida diqqatga sazovor bo‘lgan masalalardan biri sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning huquqiy asoslari, salomatlikni saqlashda oilaning ahamiyati va uning tibbiy madaniyatini hamda faolligini oshirish masalalari bayon etilgan. Qo‘llanma turli yo‘nalishdagi kasb-hunar kolleji o‘quvchilari, o‘qituvchilari uchun mo‘ljallangan.

**UO‘K: 614(075.32)**  
**KBK: 51.204.0ya722**

**ISBN 978-9943-13-219-1**  
**ISBN 978-9943-13-612-0**

© “**IQTISOD-MOLIYA**”, 2010  
© “**IQTISOD-MOLIYA**”, 2016  
© **D.D. Sharipova, N.M. Adilova,**  
**Z.Sh. Kavilova, 2016**

## I BOB. VALEOLOGIYA FANIGA KIRISH

### 1. “Valeologiya” fani vazifalari va maqsadi

Valeologiya - keyingi o‘n-yilliklar davomida shakllanib kelayotgan, inson salomatligi va sog‘lora turmush tarzi haqidagi fan bo‘lib, salomatlikka ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni o‘rganish orqali organizmning ularga qarshi tura olish va zaxiraviy imkoniyatlarni oshirish bilan bog‘liq chora-tadbirlar ishlab chiqadi.

**“Valeologiya” fanining maqsadi** - o‘quvchlarni jismoniy, ruhiy salomatligi asosida sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalariga o‘rgatish, organizmning reproduktiv vazifalari bilan tanishtirish, bundan tashqari, shaxs va millat salomatligini saqlash va mustahkamlashdir.

**Valeologiyaning asosiy vazifalariga quyidagilar kiradi:**

- inson salomatligi holati va rezervlarini miqdoriy baholashni tadqiq etish;

- o‘quvchilarni sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi bilimlar bilan boyitish;

- sog‘liqni saqlash va mustahkamlashga aniq va individual tavsiyalar berish;

- insonning ruhiy salomatligini saqlash va ishchanlik qobiliyatini oshirish to‘g‘risida kerakli ko‘nikma va malakalarga ega bo‘lishiga erishish.

**Inson salomatligi** - uzoq umr ko‘rish davomida yuqori sur‘atdagi ishchanlik qobiliyati va ijtimoiy faolligini, uning ruhiy hamda fiziologik sifatlarini saqlash va rivojlantirishdir. Organizmning sog‘lomlik holati o‘zaro bog‘liq jarayon bo‘lib, yoshi, jinsi, kasbiy faoliyati, hayot tarzi bilan bog‘liqlikda zaiflashib ketadi va mustahkamlanadi.

Shubhasiz, valeologiya “salomatlik”, “sog‘lom bo‘lish” tushunchalarni bildirib, hozirgi vaqtda aholini tibbiy madaniyatini oshirish masalalarini hal etishda zarur o‘rin egallaydi.

Ma’lumki har bir bola, o‘smir, yigitlar, qizlar va katta odam sog‘lom bo‘lishning asosiy tarkibiy qismlari:

- faol harakatli rejim - chiniqish, jismoniy madaniyat va sport bilan shug‘ullanish;

- ovqatlanish, mehnat va dam olish gigiyenasi, ya’ni kundalik tartibga rioya qilish;

- shaxsiy va jamoatchilik gigiyenasi talablariga rioya qilish;

- atrofimizdagi olam (ekologiya va salomatlik)ni asrash;

- zararli odatlarning oldini olish;

- psixogigiyena talablariga amal qilish;

- jarohatlanish va baxtsiz hodisalarni oldini olish;

- reproduktiv salomatlikka oid bilimlarga ega bo‘lish uzoq va sog‘lom umr ko‘rishning muhim shartidir.

Olimlaming fikricha, valeologiya - XXI asr fani. Sog‘lom bo‘lish uchun inson valeologiya asoslarini o‘zlashtirgan bo‘lishi kerak.

Mazkur kurs bo‘yicha bilimlarni o‘zlashtirish natijasida o‘quvchi salomatlikning miqdori va sifati: ijobiy motivatsiyaning rivojlanishi, sog‘lom turmush tarzi tamoyillarini egallash orqali shaxsiy salomatligini saqlash va mustahkamlashni baholash, pedagogik mehnat bilan shug‘ullanish jarayonida esa, o‘quvchilarda o‘quv, mehnat va dam olish davomida o‘zlarining salomatliklarini saqlash va mustahkamlashga mas’uliyatli munosabatni shakllantira olish ko‘nikmasiga ega bo‘ladi.

Kursning salomatlikni jismoniy, ruhiy, jinsiy, ijtimoiy, bundan tashqari, individual va jamoatchilikka oid jihatlariga e’tibor qaratadigan “Inson salomatligi” bo‘limi dunyodagi zamonaviy muammo sifatida alohida qiziqish uyg‘otadi. Shuning uchun, salomatlikning shunday jihatlarini sifatida

genetik, bioximik, funksional, psixologik, ijtimoiy-ma'naviy, klinik; jamoatchilik salomatligi ko'rsatkichlari: tug'ilish, o'lim, kasallanish, hayotning davomiyligi hamda nogironlik ko'rib chiqiladi. Bunday masalalarga e'tibor qaratish esa, salomatlik darajasi va uni baholash usullari haqida gapirishga imkon beradi.

### **“Avesto”da sog'lom turmush tarziga oid fikrlar**

Qadimgi O'rta Osiyo (Xorazm, Baqtriya, Sug'diyona, Farg'ona) da bundan taxminan 3000 yil avval shakllangan va qaror topgan zardushtiylik (otashparastlik) dinining asosiy kitobi “Avesto” (Abisto)da yaxshilik, insonparvarlik, axloq-odob, yurish-turish, saranjom-sarishtalik, poklik, soflik va tozalik, o'simlik va daraxt ko'kartirish beqiyos darajada ulug'lanadi. “Avesto” faqat insonnigina emas, balki bir hovuch tuproq, bir qultum suv, bir nafaslik havoning ham muqaddas ekanligi haqidagi kitob.

Zardushtiylarda tabiat muhofazasi va muhit tozaligini saqlash, turli kasalliklarning oldini olish maqsadida sanitar-riya-gigiyena qoidalari amalga oshirilgan, axlatlarni bekitish, ifioslangan joylarni tuproq, tosh bilan ko'mib tashlash; olov, is-siqlik va sovuqlik yo'li bilan kiyim-kechaklar va oziq-ovqatlarni zararsizlantirish, sirka, sharob, turli giyohlar tutatishni tavsiya qilgan. Hozir ham o'zbeklarda isiriq, sandal tutatish mikroblarni zararsizlantirish vositasi sifatida ishlatiladi. Barcha ifloslik va kasallik, chang va zang, xiyonat va isqirtlik, churuk, so'ligan va qurigan narsalarga qarshi kurashilgan. Bu jaravonda suvga bo'lgan munosabat alohida ajralib turadi. Toza suv bilan bog'liq ko'l, quduq va buloqlarga har qanday nopok narsalar yaqinlash-masligi kerak deb ta'kidlangan.

## **An'anaviy Xitoy tabobatida sog'lom turmush tarzi**

Xitoy xalqi qadim zamonlardanoq o'ziga xos yashash tarziga ega bo'lgan va o'ziga xos sog'lom turmush tarzini kashf qilgan. 5000 villik tarixga ega bo'lgan igna sanchib davolash va sog'lomlashtirish usuli xitoy xalqlarida tarixan shakllangan sog'lom turmush tarzining muhim bir bo'lagidir. Bu usul XX asrning ikkinchi yarmida qaytadan tiklanib, bizning davrimizda sog'lomlashtirish va davolash amaliyotida keng qo'llanilmoqda.

“Tehki kasalliklar haqidagi traktakt” nomli qadimgi Xitoy qo'llanmasida: “Dono kishi turli tanada yuzaga chiqmagan kasallikni davolaydi, chunki kasallik boshlangandan so'ng dori-darmonlarni qo'llash, go'yoki chanqoq azobida qiynalayotgan odamga suv berish uchun quduq kavlash yoki dushman qurollardan o't ochib jang boshlagandan so'ng qurol yasashga kirishish bilan barobardir. Bunday kechikib qilingan harakatning foydasi bo'larmikin” deb, ko'rsatib o'tilgan. Shu boisdan qadimgi Xitoy tibbiyotida salomatlikni mustahkamlash uchun jismoniy mashg'ulotlar, suv mashg'ulotlari, quyosh nurida toblanish, uqalash, davolash gimnastikasi, parhez ovqatlanish kabi tadbirlar o'rin olgan.

## **Islom dini va sog'lom turmush tarzi**

Islom haqqoniyat va insoniylik dinidir. U poklik, hushxulqlik, hayo, insof, mehr-oqibat va vatanparvarlik kabi insoniy fazilatlarga chaqiradi. Islom dini oq ko'ngil, toza vijdonli haqiqiy insonni tarbiyalaydi, unga haqiqat yo'lini ko'rsatadi. Insoniylik va ma'naviy go'zallikni kamolga yetkazish yo'lidan boshlaydi. Kishining badani, kiyimi, turgan - o'tirgan joyi va o'ziga tegishli narsalarning barchasi ozoda bo'lmog'i lozim.

Alloh spirtli ichimlik bilan qimor o'yinlarni iflos narsa, shaytonning ishlaridan deydi. Chunki bu ikki narsadan ko'plab yomonliklar va fasodlar kelib chiqadi. Har qanday spirtli icliimlikning zararlarini sanab oxiriga yetkazib bo'lmaydi.

## **Sogʻlom turmush tarzi haqida sharq mutafakkirlarining fikrlari**

Mashhur faylasuf, fors-tqjik olimi, **Abu Bakr Ar-Roziy** (865- 925) oʻzining “Maʼnaviyat tibbiyoti”, “Falsafiy turmush tarzi” kabi asarlarida inson salomatligiga taʼsir koʻrsatuvchi omillar haqida batafsii maʼlumotlar beradi.

“Maʼnaviyat tibbiyoti” asarida tibbiyotni ikkiga: jismoniy va ruhiy tibbiyotga ajratadi. Jismoniy tibbiyotni — inson tanasi kasalliklarning oldini olish va davolash, ruhiyat tibbiyotini esa inson ruhiy axloqini yoʻlga qoʻyish va insonning maʼnaviy sifatlarini takomillashtirish deb belgilaydi. Ar-Roziy oʻzining “Rohatlanish nazariyasi”da odamlarga oqilona hayotdan zavqlanib, sogʻlom yashashni, azob-uqubat chekishdan saqlanishni, rostgoʻylikni, axloqiy poklikni, odamlarga nisbatan yaxshilik qilishni va oʻzining foydali ishlari bilan doimo ularga xizmat qilishi lozimligini uqtirib oʻtadi.

Buyuk ensiklopedist olim, vatandoshimiz **Abu Ali ibn Sino** (980–1037) tabobat sohasidagi oʻzlarini “Tib qonunlari” asarida va “Urjuza” nomli tibbiy dostonida batafsii bayon qilgan. Ibn Sinoning fikricha, sogʻliqni saqlashning asosiy tadbiri badan tarbiya, keyin ovqat tadbiri va uyqu tadbirlari hisoblanadi. Mutafakkir olim “Urjuza” asarida meʼyoriy uyqu, serharakat boʻlish, yoʻlovchilar, keksa kishilar, homiladorlar, chaqaloqlar tartiblari hamda meʼyoriy ovqatlanish, toʻgʻri turmush tarzi haqida maslahatlar beradi.

Asarning “Salomatlikni saqlash haqida”gi maxsus boʻlimida shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, badanni chiniqtirish, mizojni muvozanatlashtirish, kun tartibi, jismoniy mashgʻulotlar, hammomlar qurilishi, may ichish, uyqu va bedorlik, ogʻiz boʻshligʻi va tishlarni parvarish qilish, ichaklarni tozalash kabilar toʻgʻrisida qimmatli maʼlumotlar bergan.

Ismoil Jurjoniy “Horazmshoh xazinasi” asari XII asr tib ilmining o‘ziga xos qomusi hisoblanib, uning ikkinchi varianti 12 kitobdan iborat bo‘lgan, Inson salomatligiga toza havoning foydasi haqida to‘xtalib shifokorga bemorning uyiga borib, yashash sharoitlarini, uy-joyi quriq yoki namligini, toza havo yetarlimi, unga nima yetishmasligi bilan qiziqishni tavsiya etgan va shunga ko‘ra davolash lozim deb, uqtirgan.

Ismoil Jurjoniy yilning fasliga qarab ogohlantiruvchi tavsiyalar bergan. Uning fikricha, bahorda yengil, tez hazm bo‘ladigan ovqatlarni iste’mol qilishni, anor suvi ichishni, o‘zini zo‘riqtirmaslikni, yozda ovqatlarni kam iste’mol qilish, ovqatning nordon turlarini yeyish lozim deb, tavsiya qiladi. Bemorga o‘zini zo‘riqtirmaslikni, ichimliklarni sovutilgan holda ichishni, dam olish paytida salqin joyda bo‘lishni, surgi dorilar ichmaslikni maslahat beradi. Uning fikricha, kuz sog‘liq uchun eng xavfli mavsum bo‘lib, ertalab salqin, kunduzi juda issiq bo‘ladi. Shu sababli salqin joylarda bo‘lmaslikni, sovuq suvda cho‘milmaslikni maslahat beradi.

### **Valeologiya asoslarini yaratishda Rossiya va Ukraina olimlarining qo‘shgan hissasarlari**

Buyuk rus jarrohi N. I. Pirogov “ogohlantiruvchi tibbiyot insoniyatni ommaviy tarqalishi mumkin bo‘lgan kasalliklardan ham va ayrim holda uchraydigan kasalhlardan ham qutqarib qoluvchi kuch” ekanligini ta’kidlab, “Men gigiyenaga ishonaman. Bizning ilmimiz taraqqiyoti manbai aynan shu yerda. Kelajak ogohlantiruvchi tibbiyotga taalluquidir” degan edi. Gigiyenaning fan sifatida shakllanishi rus olimlaridan **A. P. Dobroslavin, F. R. Erisman** kabilarning faoliyati bilan uzviy bog‘langan bo‘lib, ular ilmiy gigiyenik tekshiruvlarga asos solib, sanitariya vrachlarini tayyorlashga e’tiborini qaratdilar va dastlabki gigiyena kafedralarini tashkil etib, ularga rahbarlik qilganlar.



F. Erisman jamoatchilik salomatligini muhofaza qilishda gigiyena fanining o‘rmini baholab, “Gigiyenani uning jamoatchilik ahamiyatidan mahrum qilish, unga halokatli zarba berish, uni keyinchalik tiriltirib bo‘lmaydigan murdaga aylantirish bilan barobardir”-deb yozgan edi. Uy-joy va boshqa jamoatchilik ahamiyatiga ega bo‘lgan binolarni loyihalashtirishda gigiyenik talablarni oldindan hisobga olish, odamlarda turli xil kasalliklarning oldini olish imkoniyatini beradi.

Bu sohada unumli faoliyat ko‘rsatgan olimlardan biri A.N. Marzeyevdir. Uning bevosita ishtirokida va rahbarligida uy-joy va jamoatchilik ahamiyatiga ega bo‘lgan binolarni loyihalash va qurishning gigiyenik asoslari ishlab chiqildi. Gigiyena fanining inson salomatligini muhofaza qilish bilan bog‘liq muhim bo‘limi—tiirli xil yuqumli kasalliklarning tarqalish jarayonlari va ularning oldini olish qonuniyatlarini o‘rganuvchi fan — epidemiologiyadir. Ushbu sohada faoliyat ko‘rsatgan olimlardan **Lui Paster, I.I. Mechnikov, Robert Kox** kabi mikrobiolog olimlar **D.Zabolotnov, E.I. Marisinovskiy, L.A. Tarasevich, L.V. Gromashevskiy** kabi epidemiologlarni, akademik **E.N. Pavlovskiy, K.I.Skryabin** kabi parazitologlarning xizmatlari beqiyosdir.

XX asrning ikkinchi yarmiga kelib, tibbiyot nazariyalari, jumladan, g‘arb mamlakatlarida keng tarqalgan, **Gans Selyening** adaptatsiya va stresslar haqidagi, **Zigmund Freyding** ruhiy tahlil yoki ongsizlik psixologiyasi nazariyasi, R. Virxovning patologiya nazariyasi, psixosomatik tibbiyoti ta‘limoti kabi qator nazariyalar inson salomatligini ta‘minlash uchun butun e‘tiborni amalda sog‘lom odamning salomatligini saqlashga qaratish muqarrarligi to‘g‘risidagi haqiqatga duch keldilar. Inson salomatligi tushunchasi benihoya keng va umumiy tushuncha bo‘lganligi sababli, uni faol sog‘lomlashtirish maqsadida, har bir individumning salomatligini son jihatidan tavsiflamasdan,

erishib bo'lmaydi va bu jarayonni boshqarish ham mumkin emas.

Inson salomatligi haqidagi ta'limotning bosh masalasi bo'lgan bu muammo eng qadimiy muammolardan hisoblanib, bunga o'z davrida tib ilmining buyuk olimlari Gippokrat, Ibn Sinolar ham o'z e'tiborlarini qaratib, insonning sog'lom holati bilan kasallik holati orasida "uchinchi holat" ning mavjudligi haqida ko'rsatib o'tganlar. Biroq uzoq davr mobaynida bu masala olimlar e'tiboridan chetda qolib ketdi. Ukrainalik olim **N. M. Amosov** o'zining "Salomatlik to'g'risidaga o'ylar" nomli kitobida "Salomatlik miqdori" to'g'risidagi atamani taklif qilib, bu atama inson salomatligi uning zaxiraviy imkoniyatlari bilan belgilanishi mumkinligini ko'rsatdi.

Inson salomatligi haqidagi fanni uning bugungi ko'rinishida yaratgan olim Vladivostoklik vrach-farmakolog I.I. Brexman hisoblanadi. I.I. Brexman 1982-yildayoq amalda sog'lom odamlarning salomatligini saqlash va mustahkamlashning metodologik asosini shakllantirdi. I.I. Brexman dastlab, o'simliklardan olinadigan naturolatik profflaktik moddalardan insonning sog'lom turmush tarzida yashashi uchun foydalanish mumkinligini tavsiya qildi. Shu narsa diqqatga sazovorki, I.I. Brexman har bir individning salomatlik miqdori ko'rsatkichlarini belgilash, tashxislash va sabablarini o'rganish orqali butun sog'liqni saqlash tizimining strategiyasini tubdan o'zgartirish lozimligini ko'rsatdi. U o'zi kashf etgan bu ilmiy yo'nalishni - valeologiya, ya'ni sog'lom bo'lmoqlik ilmi deb atadi. I. I. Brexman 1987-yilda ushbu masalaga bag'ishlangan birinchi monografiya "Salomatlik to'g'risidagi fanga valeologiyaga kirish" nomli kitobini bosmadan chiqardi. U o'z monografiyasida salomatlik haqidagi fan faqat tibbiyot ilmi doirasi bilan chegaralanib qolmasligini va o'z harakat doirasiga ekologiya, biologiya, psixologiya kabi boshqa fanlarini ham jalb

qilishi lozim deb, ko‘rsatdi. 1991-yildan boshlab, valeologiya muammolarini tadqiq etish ishlariga Rossiya Federatsiyasining bir qator ilmiy tadqiqot markazlari ham kirishib ketdi. Shular jumlasiga, Rostov universiteti qoshida tashkil qilingan valeologiya ilmiy tadqiqot institutini kiritish mumkin. 1996-yildan boshlab ushbu institut tomonidan “Valeologiya” nomli jurnal chop qilina boshlandi. Sog‘lom turmush tarzi va umuman turmush tarzi kategoriyasining shakllanishi uzoq, vaqtlar unutilib ketgan, anologiya atamasini qayta “tiriltirishda” Rossiyalik olim **Yu.P. Lisitsonning** xizmatlarini alohida ta’kidlab o‘tish o‘rinlidir.

Yu.P. Lisitson 1980-yillar oxiridan boshlab o‘zining qator ilmiy maqolalarida va monografiyalarida ushbu atamani qaytadan “tiriltirdi”. Yu.P. Lisitson o‘zining “Salomatlik haqida so‘z”, “Tibbiyot va gumanizm” (1984-yil) nomli monografiyalarida inson salomatligi va unga ta’sir qiluvchi omillar haqida, xavfli omillarning tarkibi haqida batafsil ma’lumotlarni beradi. Tibbiyotning markazida bemor kishi emas, sog‘lom odam turishi lozimligini, tibbiyot ilmi o‘z diqqat markazini patologiyaga emas, balki sanologiyaga qaratishi lozimligini asoslab, ilmiy adabiyotlarda unutilib ketgan sanologiya atamasini, qayta tikladi. Yu.P. Lisitson ayniqsa o‘zining 1987-yilda chop ettirgan ikki jildlik Ijtimoiy gigiyena va sog‘liqni saqlashni tashkil qilish bo‘yicha qo‘llanmasida inson salomatligining uning turmush tarzi bilan belgilanishi, shuningdek, tibbiy faollikning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni haqida batafsil ma’lumotlar beradi.

## **XX asrning so‘nggi choragida O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzi ilmining rivojlanishi**

Respublikamizning issiq iqlim sharoiti aholi o‘rtasida turli xil yuqumli o‘tkir ichak infeksiyalarining keng tarqalishi uchun qulay sharoit yaratadi. Aholining sanitariya madaniyatini yuksal-

tirish, aholi o'rtasida sanitariya targ'ibot ishlarini olib borishga o'z e'tiborini qaratib, "O'zbekistonda ishlayotgan har bir vrach — sanitariya vrachi sifatida faoliyat ko'rsatishi lozim" degan shiorini o'rtaga tashlagan tashkilotchi olim K.S. Zoirovning xizmatlarini, shuningdek, gigiyena fanining turli sohalari bo'yicha o'zlarining munosib hissalarini qo'shgan olimlardan: **S. N. Bobojonov, A. 3. Zoxidov, M. Mahkamov** va boshqalarni ko'rsatib o'tish mumkin, Bugungi kunda bu sohada samarali faoliyat ko'rsatib kelayotgan olimlardan **T. I. Iskanderov, Sh. T. Otaboev, D. D. Sharipova, H.M.Mamatkulov, R.U. Orziqulov** va boshqalar Respublikamizda bu fanning rivojiga o'zlarining munosib hissalarini qo'shmoqda.

XX asrning adog'iga kelib mavjud noqulay ekologik vaziyatning inson salomatligiga ta'sirini tadqiqot qilish, ilmiy fan taraqqiyotining inson salomatligiga ijobiy va salbiy tomonlarini o'rganish, sog'lom tunnush tarzini shakllantirish muammolariga bag'ishlangan qator ilmiy amaliy monografiyalar vujudga keldi. Ular orasida falsafa fanlari doktori, ekosotsiolog olim va vrach professor Yusuf Shodimetovning "Ilmiy texnika taraqqiyoti, turmush tarzi va salomatlik" (1987), "Inson salomatligining ijtimoiy ekologik jihatlari" (1990) kabi fundamental ilmiy asarlarini, **G. Ya. Iskandarov va V. J. Ishoqovlar** tomonidan 1987-yilda chop etilgan "Sog'lom turmush tarzi: sharqona an'analar va zamonaviylik" nomli, shuningdek, mashhur olim, akademik Ya. M. Mamidov va V. D. Troshinlarning hamkorlikda yozgan (1996-1998) 4 qismdan iborat "Profilaktik nevrologiya" monografiyalarini ko'rsatib o'tish lozim. Yusuf Shodimetovning 1987-yilda chop etilgan "Ilmiy texnika taraqqiyoti, tunnush tarzi va salomatlik" nomli monografiyasida muallif ilmiy-texnika taraqqiyotining ijtimoiy-gigiyenik oqibatlari haqida to'xtalib, bu jarayonning turmush tarziga va aholi salomatligiga ta'sirini mufassal bayon qiladi. Turmush madaniyatini yuksaltirish muammolari tahlil qilinadi, atrof ekologik muhitning turmush

tarzi va inson salomatligiga ta'siri haqida so'z yuritiladi. Monografiyaning maxsus bobida turmush tarzi va inson salomatligining tibbiy-gigiyenik muammolariga to'xtalib, inson omilini faollashtirishning texnologik va ijtimoiy-gigiyenik jihatlari o'rtasida bog'lanishni ochish orqali aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalariga yondashadi. Muallifning fikricha, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ijtimoiy, sanitariya-gigiyena va tibbiy chora-tadbirlar o'zaro uyg'unlashtirib olib borish, shuningdek, xalqimizning milliy an'analarini, madaniy-maishiy munosabatlarini o'ziga xosligini hisobga olish yaxshi natijalarga olib boradi.

Professor Yu.Sh.Shodimetov o'zining 1990-yilda chop etilgan "Inson – salomatlikning ijtimoiy-ekologik jihatlari" nomli ikkinchi monografiyasida ijtimoiy - iqtisodiy, ekologik muhit va demografik jarayonlarning aholi salomatligiga ta'sirini ijtimoiy-falsafiy tadqiqotlar natijasiga tayanib ochib beradi, inson omilini faollashtirish, ijtimoiy-gigiyenik tadqiqotlarning uslubiy masalalarini, shuningdek, odamlar faoliyatining sog'lom turmush tarziga ta'sirini atroflicha o'rganib, amaliy takliflar kiritgan. U sobiq ittifoq davridayoq respublikamizda birinchilar qatorida bu masalaning ijtimoiy-siyosiy muammolarini ro'y-rost ochib tashladi. Uning ta'kidlashicha, sog'lom turmush tarzini shakllantirish faqat tibbiy muammo bo'lib qaralmasdan, balki murakkab ijtimoiy muammo hamdir.

T.I.Iskandarov va B.I.Is'haqovlar tomonidan 1989-yilda chop qilingan "Sog'lom tushish tarzi: sharqona an'analar va zamonaviylik" deb nomlangan monografiyasida inson salomatligini-madaniylik oynasi sifatida talqin qilinadi. Mualliflar irsiy madaniylik masalasiga alohida e'tibor qaratib "irsiy kasalliklar o'lkadagi ko'p asrlik qon-qarindoshlar orasidagi nikohlarning oqibati ekanligini, bunday o'ta gumrohlik natijasida millatning irsiy charchab qolganligini ta'kidlab, irsiy madaniylik millatni irsiy kasalliklarning og'ir iskanjasidan sog'lomlashtirishning yagona yo'li ekanligini" ko'rsatib o'tadi.

O'lkamizning o'ziga xos iqlim sharoitlarga moslashib turmush kechirish, ijobiy milliy an'analarimizdan foydalanish, odamlarni Osiyochoa ishlab chiqarish usuliga jalb qilish, asrlar davomida ota-bobolarimiz yashab kelgan turmush tarzini-uy joy qurish, kiyinish, ovqatlanish, mavsumiy yashash tarzlarini davom ettirish lozimligini ta'kidlaydilar. Totalitar tuzum davrida vujudga kelgan noqulay ekologik vaziyat, ya'ni pestitsidlar va o'g'itlardan foydalanishda sanitariya tartib-qoidalariga amal qilmaslik natijasida ayrim qishloq joylarda odamlar salomatligi uchun jiddiy putur yetkazayotganini ko'rsatib o'tadi.

N. M. Majidov va V. D. Troshin o'zlarining "Profilaktik nevrologiya" nomli monografiyasi II va IV qismlarining maxsus boblarida asab kasalliklarning oldini olishda sog'lom tunnush tarzining ahamiyatini batafsil bayon qiladi. Mualliflar psixogigiyena va psixoprofilaktika tadbirlarini tavsiflab uzoq umr ko'rishida inson ruhiy holatining ahamiyatini, stress holatlarining salbiy ta'sirini kamaytirish uchun neyromashg'ulotlar yordamida chiniqish, mehnat qihsh va dam olish ritmiga amal qilish lozimligini, gelio- va meteoprofilaktika usullarini qo'llashni tavsiya etadi. Asab kasalliklarining birlamchi profflaktikasida ovqatlanish tartibini bayon qilib, tarkibida yog' va xolestirin moddasi ko'p bo'lgan ovqatlardan o'zini tiyishni, oziq moddalarining tarkibida qand miqdorining ortiqcha bo'lishi, organizmda yog' to'qimasining ko'payishiga sababchi bo'lib, ateroskleroz kasalligining barvaqt rivojlanishiga olib kelishi ko'rsatib o'tilgan. Ortiqcha vazndan qutulish, tarkibida kofein, teobromin kabi ksantinlar bo'lgan ichimliklarni iste'mol qilishni chegaralash, asab kasalliklarning oldini olishda ijobiy ta'sir ko'rsatishini maslahat beradilar. Ratsional psixoterapiyaning ahamiyatini alohida ta'kidlab, odamlarmning ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatish orqali sog'lomlashtirish usulidan foydalanish lozimligini uqtiradi.

Mualliflar asab tizimining qator irsiy kasalliklarini tibbiy-irsiy maslahat markazlari mutaxassislarining faol harakati natijasida sezilarli kamaytirishga erishish mumkin deb hisoblaydi.

Mustaqillik-yillarida aholi salomatligiga bo'lgan munosabat tubdan o'zgardi. Bu sohada ishlar Respublika Sog'liqni saqlash vazirligi tarkibida Salomatlik institutining tashkil qilindi. Institut mutaxassislari tomonidan keyingi yillarda qator qo'llanma va uslubiy ko'rsatmalar yaratildi. Jumladan, bu sohaning mohir bilimdoni, amaliyotchi X. Mo'minovning "Sog'lom turmush - sog'liqqa yo'l" (1996-yil), "Sog'liq mas'uliyati" (2000-yil) deb nomlangan amaliy qo'llanmalari chop qilindi. Shuningdek, 2002-yilda professor O. M. Mirtazayev rahbarligida mualliflar S. T. Tursunov, T. S. Nodirovlarning "Sog'lom turmush tarzi" kitobi (2003-yil Toshkent), va mualliflar A. Rasulov va D. Xalimovalarning "Sog'lom turmush tarzi: Tibbiyot kollejlari uchun darslik" (Toslikent. "Ibn Sino" nashriyoti, 2002-yil) chop qilindi. Salomatlik instituti tomonidan muntazam ravishda sog'lom turmush masalalariga bag'ishlangan "Sog'lig'ingiz o'z qo'lingizda" ruknida axborot bulletinini chiqarilmoqda.

Har bir narsa me'yorida chiqib ketsa, o'z xususiyatini yo'qotib qo'yadi. Salomatlik nafaqat moddiy boyliklarni, balki ma'naviy boyliklarni yaratishining ham asosiy zaminidir. Har bir odamning sog'lom bo'lish ehtiyoji eng muhim sotsial ehtiyojdir. Bu ehtiyoj tabiiy ehtiyojlar (yeb-ichish, uy-joyga ega bo'lish) darajasida turadi.

Insomining o'z salomatligini va taqdirini hayot oqimining ayovsiz girdobiga tashlab qo'yib, sog'lig'ini o'zining zararli odatlariga qurbon qilishi, insonning shaxs sifatida parchalanishi va tubanlikka yuz tutishidir.

Nosog'lom turmush tarzida yashash - axloqsiz yashash va nopok turmush kechirishdir. Nosog'lom turmush tarzida yashash tana bilan rah o'rtasidagi mutanosiblik va dialektik birlikning buzilishidir. Nosog'lom turmush tarzida yashash inson iste'dodlardan mahrum bo'lishidir.

## **II BOB. SOGIOM TURMUSH TARZINING NAZARIY ASOSLARI**

### **2. Valeologiya fanining asosiy yo‘nalishlari, tekshirish usullari**

Salomatlik - inson kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, inson shaxsining hech kim dahl qila olmaydigan huquqi, muvafaqqiyatli ijtimoiy va iqtisodiy rivojining shartidir.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti I. A. Karimovning rahbarligi ostida va tashabbusi bilan mustaqillik e‘lon qilingan kundan boshlab uzluksiz ravishda ma‘naviy va jismoniy sog‘lom avlodni dunyoga keltirish, tarbiyalash, har tomonlama barkamol shaxsni shakllantirish g‘oyasi jamiyatimiz kelajagi sifatida aks etuvchi davlat siyosati darajasiga ko‘tarildi.

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda respublikamiz Prezidentining qator farmonlari e‘lon qilindi. 1993-yil 23 aprelda “Sog‘lom avlod uchun” xalqaro hayriya jamg‘armasini tashkil etish haqida”gi farmoni qabul qilindi. 1999-yil dekabrda Prezidentimiz 2000-yilni “Sog‘lom avlod yili” deb e‘lon qildi va sog‘lom avlod uchun kurashishning “Umumxalq harakatfni aniqlab berdi. 2005-yil “Sihat-salomatlik yili”, 2006-yil “Homiyalar va shifokorlar”, 2007-yil “Ijtimoiy himoya yili”, 2008-yil “Yoshlar yili” va 2009-yilning “Qishloq taraqqiyoti va farovonligi” deb e‘lon qilindi. Jismoniy va ma‘naviy sog‘lom avlodni milliy istiqloq g‘oyasi, tarixiy va milliy qadriyatlar asosida yetuk shaxsni tarbiyalash, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholini salomatligini mustahkamlash, aholini jismoniy madaniyat va sport mashg‘ulotlariga keng jalb



etish, oilada onalik va bolalikni ijtimoiy himoyasini ta'minlash, ona va bola salomatligini mustahkamlash, reproduktiv salomatlikni yaxshilash, tibbiy va sanitar-gigiyenik madaniyatni oshirish, aholi ongida shaxsiy gigiyenaga oid bilimlarni egallash, ko'nikma va malakalarni hosil qilishga ishtiyoqni shakllantirish, bu bilan bog'liqlikda oila, ta'lim muassasasi va jamoatchilik hamkorligini mustahkamlash bo'yicha davlat dasturlari ishlab chiqildi.

Valeologiya - bu asosida unga malum tarzda ichki va tashqi muhitning ta'sir etishi sharoitida inson salomatligini saqlash va fiziologik, biologik, psixologik va ijtimoiy-madaniy rivojlanish sharoitlarini ta'minlab beruvchi butun organizm va organizm tizimlarining gigiyenik, psixofiziologik rezervlari haqidagi tasavur yotadigan kompleks fan yoki fanlararo yo'nalish.

Valeologiya fan sifatida boshqa fanlar bilan o'zaro munosabatining umumiy asoslari bilan ozaro chambarchas bog'liq va bir necha yo'nalishga bo'linadi:

Mafkuraviy, ekologiya, tibbiyot, pedagogika, jismoniy madaniyat, oilaviy, ijtimoiy, iqtisodiy qismlarga bo'linadi.

Ekologiya tabiatdan oqilona foydalanishning ilmiy asoslarini ta'minlaydi, "jamiyat-inson-muhit"ning o'zaro munosabat xarakterini tadqiq etadi hamda salomatlikning atrof-muhit bilan bog'liq tomonlari haqidagi bilimlarni shakllantiradi.

Tibbiyot (anatomiya, fiziologiya, gigiyena, sanologiya va boshqalar) salomatligini ta'minlashning mezonlari (normativ-belgilangan me'yori)ni ishlab chiqadi, sog'liqni saqlash va mustahkamlash, kasalliklarni davolash va oldini olish bo'yicha bilimlar va amaliy faoliyat tizimini ta'minlaydi. Tibbiyotning strukturasi (tuzilishi) quyidagi tarkibiy qismlar hisoblanadi: kasalliklar haqidagi fan (patologiya), sog'lom turmush tarzi haqidagi fan (gigiyena), sog'ayib ketish mexanizmlari haqidagi fan (sanogenez) hamda ijtimoiy salomatlik haqidagi fan (sanologiya).

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat salomatligini xarakterlovchi muhim jihat sifatida insonning jismoniy tayyorgarligi va rivojini ta'minlash hamda takomillashtirish qonuniyatlarini aniqlaydi.

Psixologiya salomatlikni ta'minlashning psixologik aspektlari, insonning ruhiy rivoji, hayotiy faoliyatining turli sharoitlardagi ruhiy holati qonuniyatlarini o'rganadi.

Pedagogika salomatlikni va sog'lom turmush tarzini yaratishda insonning ishtirok etishini hayotiy barqaror motivatsiyasini shakllantirishga yo'naltirilgan valeologik ta'lim va tarbiyaning maqsad, vazifalari, mazmuni va texnologiyasini ishlab chiqadi.

Sotsiologiya sog'liqni saqlash, mustahkamlashni ta'minlashning ijtimoiy asoslari va sog'liqqa xavf soluvchi omillarni ko'rsatib beradi.

Politologiya fuqarolarning salomatligini shakllantirish va ta'min etishdagi davlatning roli, strategiyasi va taktikasini aniqlab beradi.

Iqtisodiyot salomatlikni ta'minlashning iqtisodiy aspektlari, boshqa tomondan, aholining farovon hayotini va davlat xavfsizligini ta'minlashda salomatlikning iqtisodiy qimmatini asoslab beradi.

Falsafa tabiat va jamiyat rivojlanish qonuniyatlarini hamda anglash subyekti sifatida inson aks etishida (tabiat va jamiyatga ta'sir etadi, ularni o'zgartiradi, biroq, o'z navbatida ularning o'z salomatligiga ta'sirini o'zida his etadi) qonuniyatlarini aniqlaydi.

Valeologiyada inson salomatligini baholash uchun turli xil usullardan foydalaniladi. Shu jumladan, tahlil, taqqoslash, sotsiometriya (sotsiologik usul) anketa, testlar, laboratoriya usullari, suhbat, intervyu, demografik ko'rsatkichlarni va antropometrik usullarni o'rganish hamda matematik statistika tahlili yo'li bilan ularning ishonchliligini aniqlash.

### 3. Salomatlik etiologiyasi, valeogenezi, belgilari

“Salomatlik” valeologiyaning muhim tushimchasi sanaladi.

Ushbu tushunchani tushunish uchun uni quyidagi asoslarga ajratish mumkin:

“Sog‘lomlik” tushunchasi insoniy madaniyat sohasi sifatida o‘zida uch tuzilish (tana, qalb, zehn) birligini o‘zida aks ettiradi, demak, sog‘lomlik - bu jismoniy (o‘z tanasini, o‘z harakatlarini boshqara olish qobiliyati); fiziologik (organizmdagi fiziologik jarayonlarni boshqarish va ularning rezerv quvvatini uzaytirish layoqati); ruhiy (o‘zining sezgilari, hissiyotlari, emotsiyalarini boshqara olish); intellektual (o‘z fikrlarini boshqara olish qobiliyati) madaniyat yig‘indisi;

- inson salomatligi - bu uning shaxsiy faoliyati natijasi:

- sog‘lomlik darajasini inson tiriklik quvvatining hajmi. jamg‘armasi aniqlab beradi;

- salomatlik - bu organizm moslashuvchanlik imkoniyatlari darajasi, uning tashqi ta’sirlarga mos javob bera olish qobiliyati va yashash sharoitlarida yuzaga keladiganlarga muvofiqligi, inson hayotiy kuchining o‘zgaruvchan sharoitlar (ekologik, ijtimoiy va b.)ga bardoshlilik;

- har bir insonning salomatligi uning atrofidagi odamlarning salomatligi bilan bog‘liqlikda mavjud bo‘ladi;

Valeologiya atamasi lotincliadan valeo - sihat-salomatlik, sog‘lom bo‘lmoq va yunoncha logos - ta’limot, fan so‘zlaridan kelib chiqqan hamda tibbiyot fanida XX asrning 80-yillarida professor I.I.Brexman (1982) tomonidan kiritilgan. Hozirgi vaqtda mazkur atama fanda fundamental va zaruriy bo‘lib, birinchi navbatda, o‘sib kelayotgan avlodni sog‘lom bo‘lishga o‘qitish, tarbiyalash, profilaktik ishlar, davolash psixofizik reabilitatsiyaga o‘zini bag‘ishlamoqchi bo‘lgan kishilar uchun zaruriy tarzda namoyon bo‘ldi.

### **Sogʻlomlik belgilari quyidagilarda aks etadi:**

- zararli omillar harakatiga spetsifik va nospetsifik chidamlilik;
- oʻsish va rivojlanish koʻrsatkichlari;
- organizmni funksional holati va rezerv imkoniyatlari;
- qandaydir kasallik yoki rivojlanishdagi nuqsonning mavjudlik darajasi;
- axloqiy-irodaviy va qadriyatli-motivatsion koʻrsatmalarning darajasi.

Mashhur olim, RTF A akademigi Yu. P. Lisitsinaning maʼlumot berishicha, salomatlikning birinchi darajali masalasida aholi salomathgiga bogʻliq boʻluvchi qariyb 50-55 % solishtirma ogʻirlikdagi barcha omillar mashgʻul boʻladigan sogʻlom turmush tarzi aks etadi.

Inson salomathgiga taʼsir koʻrsatuvchi ekologik omillar taxminan barcha taʼsirlarning 20-25 % ida baholanadi, 20 % ni biologik omillar tashkil etib va 10% i sogʻliqni saqlashdagi kamchilik va nuqsonlarga borib taqaladi.

Faqat sogʻlom odam yaxshi kayfiyat, koʻtarinkilik, psixologik bardoshlilik, yuqori aqliy va jismoniy ishchan qobiliyat bilan faol yashash (yuqori hayotiy qarash)ga, kasbiy va maishiy qiyinchiliklarni muvaffaqiyali yengib oʻtishga qodir.

### **Organizmning tashqi muhit sharoitlariga moslashib yashashi va uning adaptatsiya imkoniyatlarini oshirish**

Inson organizmining salomathgini taʼminlashda uning adaptatsion imkoniyatlarini oshirisli muhim ahamiyatga ega. Adaptatsiya soʻzi lotin tilida - moslashuv degan maʼnoni bildiradi, yaʼni tashqi muhitning noqulay sharoitlariga moslashib, uzoq, muddat va faol umr kechirishi hamda, sogʻlom nasl qoldirishga moslashuvini boshqarib borish mexanizmlarini tushunamiz.

Adaptatsiya, faqat organizmning tashqi muhit sharoitlarining keskin va sezilarli o'zgarishlariga chidamliligini ta'minlab qolmasdan, balki faol ravishda organizmning fiziologik funksiyalarini shunga moslashtirib qayta qurish imkoniyati hamdir.

Bir so'z bilan moslashuvni salomatlikning mezonini, uning zaxiraviy imkoniyati deb baholash mumkin.

Turli sharoitlarga qarab, ruhiy adaptatsiya, ijtimoiy adaptatsiya hamda jismoniy (fiziologik) adaptatsiyani farqlash mumkin.

**Ruhiy adaptatsiya** deganda - shaxsning muttasil rivojlanib va boyib borish qobiliyati tushunilib, bu atama shaxsning o'zini-o'zi tarbiyalashini, o'zligini anglab yetishi, o'zmi-o'zi boshqarishi yuksak axloqiy sifatlarga ega bo'lib ma'naviy yuksalishi, o'zligini va o'z mohiyatini namoyon qila olishi tushuniladi.

*Ijtimoiy adaptatsiya* o'z mohiyatiga ko'ra shaxsning ijtimoiy muhit sharoitlariga moslashuvidan iborat jarayon bo'lib, uning onglik darajasini, mustaqilligini va ijtimoiyligini tavsiflaydi.

*Fiziologik adaptatsiya* - tashqi muhit sharoitlariga mos ravishda, unga moslashib yashashdir. Atrof - muhitni ifloslantirib, inson organizmiga zaharli ta'sir ko'rsatadi, shuningdek, organizmda sodir bo'ladigan metabolik jarayonlar paytidagi o'zgarishlar tufayli zaharli, mutagen va kanserogen moddalarga aylanishi, ayniqsa, inson salomatligi uchun katta xavf tug'diradi. Shu boisdan bunday zaharli moddalardan himoyalaniş ularni tashish, saqlash va ishlatishda ehtiyot choralarini qo'llash muhim profilaktik tadbirlardan hisoblanadi.

Insonning tashqi muhit bilan aloqalaridagi muhim mexanizm bu doimo o'zgarib turuvchi atrof - muhitga biologik, ijtimoiy va ruhiy jihatidan moslashib yashashdir.

Adaptatsiyaning mohiyati - tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitlariga moslashish uchun organizmning funksiyalarini

qayta tashkil etib, uning yashashi va rivojlanishini ta'minlashdan iborat.

**Adaptatsiya turlariga:** yuqori harorat sharoitiga moslashish; ovqat yetishmasligiga moslashish; axborotlar kamligiga moslashish; past harorat ta'siriga moslashish; vaznsizlik holati; yerning magnit maydoniga moslashish; yuqori atmosfera bosimiga moslashish; kislorod yetishmasligiga moslashish; suv tanqisligiga moslashishlardan iborat.

**Organizmning adaptatsiya imkoniyatlarini oshirish uchun:** asoslangan kun tartibiga rioya qilish; jismoniy mashg'ulotlar; organizmni chiniqtirish; moslashishga yordamlashuvchi dori-darmonlarni qo'llash; ratsional ovqatlanishga rioya qilish zarur.

#### 4. Sog'lom turmush tarzi sotsiologiyasi

Inson biosotsial mavjudot. Bir tomondan u biologik mavjudot va tur sifatida organizmlar rivojlanishining biologik qonuniyatlari talablariga mos holda hayot kechiradi. Jinsiy ehtirolarni qondirib ko'payishi, ochlik hissini bostirish uchun ovqatlanishi, shuningdek, tashqi muhitning noqulav ta'sir ko'rsatuvchi omillaridan himoyalanihi kabi biologik instinktlar talablarini qondirib yashaydi. Biroq, inson ayni paytda ijtimoiy mavjudot hamdir. Shu sababdan u ijtimoiy rivojlanish qonunlari talablariga moslashib yashashi va barkamol shaxs sifatida shakllanishi ham kerak.

**Sog'lom turmush tarzining sotsiologik masalalari qatoriga:** sotsiologiyaning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rnini belgilab berish; sog'lom turmush tarzining asosiy sotsiologik yo'nalishlarini shakllantirish va ularni tavsiflash; sog'lom turmush tarzi talablarining asosiy sotsiologik tushuncha va kategoriyalar bilan uyg'unlashuvini ta'minlash; sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sotsiologiyaning yangi yo'nalishi-tibbiy sotsiologiya yo'nalishini shakllantirishning dolzarb-

ligini va tibbiy sotsiologiya yoʻnalishi oldida turgan asosiy vazifalarni aniqlash; dastlabki bosqichda aholi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish bevosita aloqador vrachlar va tibbiyot xodimlarining tibbiy sotsiologik masalalari boʻyicha tayyorgarligini oshirish kabi masalalarni kiritish mumkin.

### **Sogʻlom turmush tarzining asosiy sotsiologik yoʻnalishlariga:**

Sogʻlom shaxsni shakllantirish; odamlar oʻrtasidagi ijtimoiy sogʻlom munosabatlarni shakllantirish va ijtimoiy ziddiyatlarning oldini olish; sogʻlom ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishni madaniylik kategoriyasi talablari bilan vositalashtirish; shaxsning ijtimoiylashuvi jarayonida sogʻlom tunnush tarzi talablarini hisobga olish; sogʻlom turmush tarzining shakllantirishda ijtimoiy institutlar (oilalar, ishlab chiqarish, davlat, taʼlim va din) imkoniyatlaridan foydalanish kabilarni kiritish mumkin.

Sogʻlom shaxsni shakllantirish bilan bogʻliq, ishlar quyidagi asosiy vazifalarga:

- oʻz salomatligini mustahkam qilib yaratishni, koʻzlagan va shaxs tomonidan muhimligi anglab yetilgan mustahkam qadriyatlar tizimini yaratish, bunda salomatlikka munosib oʻrin ajratish;
- oʻzining jismoniy salomatligini baholash va tashxislash boʻyicha koʻnikmalarni shakllantirish, shuningdek, uni talab darajasida saqlash usullari va vositalaridan foydalana bilish;
- atrof-muhit (koʻcha, uy, ish-joyi va h.k) tozaligini taʼminlash;
- ruhiy holatini baholay bilish va boshqara olish;
- haqgoʻylik, namunaviy xulq, xotirjamlik, sevgi, shuningdek, zoʻravonliksiz yashash kabi oliy insoniy qadriyatlarni tarbiyalash kabi jamiyatda barqarorlikni taʼminlovchi umuminsoniy sifat belgilarini kafolatlash.

Shaxsning ijtimoiylashuvi deganda - har bir individning o‘z hayoti davomida jamiyatga kirib borishi va o‘zining tabiatida, shuningdek, jamiyatning ijtimoiy tarkibida tegishli o‘zgarislilami keltirib chiqara olish bilan bog‘liq jarayonga tushuniladi.

Odatda, bunday jarayon ikki xil kechadi:

Birinchisi, shaxsning ijtimoiylashuvi mavjud ijtimoiy muhit va uning talablariga passiv moslashuvi bo‘lib, bunday moslashuv avtoritar boshqaruv tizimining ta‘sirida yoxud shaxsning irodasizligi, intellectual rivojlanmaganligi, o‘zligini anglab yetmaganligi tufayli sodir bo‘ladi.

Ikkinchisi, integrativ jarayon bo‘lib, bunda shaxs ijtimoiy tashqi muhit bilan faol munosabatga ongli ravishda kirishadi, uni zaruriyatiga va maqsadga muvofiqligiga ko‘ra o‘zgartira oladi. Bunday turdagi ijtimoiylashuv demokratik tipdagi davlatlar hayotiga xos xususiyatdir.

## **5. Soglom turmush tarzi psixologiyasi**

Odamlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish borasida hal etilishi zarur bo‘lgan muammolar ichida eng muhimlaridan biri ulaming sog‘lom turmush tarziga nisbatan psixologiyasiga ta‘sir ko‘rsatish va uni kerakli yo‘nalishga qarab o‘zgartirishdir.

Odamlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga ulaming ichki ruhiy dunyosi va kechimnalarining nozik tomonlarini bilib olish va ularga ilmiy asoslangan tarzda ta‘sir ko‘rsatib, o‘zimizning tashkilotchilik faohyatimizni odamlaming ruhiy jarayonlarini kerakli tomonga yo‘naltirishga qaratishimiz lozim.

Psixologik tushunchalarning dastlabkisi bilish jarayonlari psixologiyasidir.

Bilish jarayoni oddiy sezgi bosqichidan boshlanib, sekin-asta murakkablashadi va idrok qilish, tasavvur etish, so‘ngra tafakkur qilish kabi bosqichlardan o‘tadi.



Sezish - bu markaziy asab tizimida buyumlar va hodisalarning sezgi a'zolarimizga bevosita ta'siri tufayli vujudga keladigan ruhiy jarayondir.

Tasavvur esa - buyum va hodisalarning xususiyatlari birligining sezgi va qiyofalar tariqasida bosh miya po'stlog'ida aks etishidir.

Qobiliyat - shaxsning ma'lum bir faoliyat turi bo'yicha muvaffaqiyat bilan ishlay olish xususiyati bo'lib, har bir inson onadan turli xil qobiliyat kurtaklari bilan tug'iladi. Ularni kerakli tomonga qarab rivojlantirish oila va jamiyat oldida turadigan muhim vazifalardan bo'lib hisoblanadi.

Ehtiyojni tarbiyaviy ta'sir ko'rsatish orqali tarbiyalash, ya'ni o'zgartirish mumkin. Agar insonda nosog'lom yashash tarziga olib keluvchi ehtiyojlar shakllangan bo'lsa, uni tarbiyalash yo'li bilan zarur tomonga, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qarab burishi mumkin. Demak, inson psixologiyasining bu xususiyatidan foydalanib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishni tezlashtirish imkoniyatiga ega bo'lish mumkin.

Iroda - psixologik jarayon bo'lib, inson tomonidan o'z oldiga qo'yilgan maqsadlarga erishishni ko'zlab, ongli ravishda, oldindan tanlangan faol harakatdir.

Maqsad - shaxs tomonidan o'zining nima qilishi lozimligini, nimalarga erishishi kerakligini, qanday qiyinchiliklarni yengib o'tishi lozimligini anglab yetishdir.

Iroda jarayonining ikkinchi holati, maqsadga erishish uchun qanday yo'l va vositalarni tanlashi bo'lsa, uchinchi holat - shu haqda qaror qabul qilish va uni bajarishdir. Shaxs tomonidan o'z irodasini amalga oshirish uchun harakati uning xohishi bilan bo'ladi va ma'lum vajrlarga ko'ra amalga oshiriladi.

Har bir shaxs o'zining irodasini ishga solib, o'zining qobiliyatini jamiyatga foydali bo'lgan yumushlarga yo'naltirishi lozim.

## 6. Sogʻlom turmush tarzi pedagogikasi

Sogʻlom turmush tarzi pedagogikasi - turli aholi qatlamlarini sogʻlom turmush tarziga oʻrgatish va ularni sogʻlom boʻlishga oʻqitishni, shu jarayonda ularning sogʻliqqa boʻlgan ehtiyojlari va harakatlarini (motivatsiyasini) shakllantiradi.

- Vaziyatni tashxislash, bu sohadagi muammolarni aniqlab chiqish, uning axloqiv jihatlarini oʻrganish, ijtimoiy va tabiiy muhit omillari taʼsirini hisobga olish;

- maqsadlari shakllantirish: oʻqitishning maqsadi, unga erishish uchun zarur boʻlgan vositalarning yetarri ekanligi, oʻqitish muddatlarinmg asoslanganligini oʻrganib chiqish;

- mavjud dasturlarning alohida guruhlar talabiga mosligini koʻrib chiqish va oʻqitishning samaradorligini bashorat qilish;

- kutilayotgan natijaga erishish uchun kimlar tomonidan va qanday qadamlar qoʻyilish lozimligini (yoki oʻqitish strategiyasini) belgilash;

- rejalashtirilgan tadbirlarni amalga oshirish: belgilangan muddatlarda rejani bajarish, mavjud toʻsiqlarni aniqlash va ularni oʻqitish jarayonida tugatib borish;

- oʻqitishning samaradorligini baholash: maqsadning toʻla amalga oshganligi va oʻqitishning salbiy natijalarini aniqlab chiqish;

- oʻqitishni kelgusida yangidan rejalashtirish, mavjud dasturlarni boricha qoldirish yoki uni toʻldirib borish.

Har qanday bilimni egallash kabi, sogʻlom turmush tarzini oʻrganish ham bir necha bosqichdan iborat boʻladi:

Birinchi bosqich - bu mavzuni idrok etish bosqichi boʻlib, auditoriyaga avvalo mavzu haqida xabar beriladi, nimani oʻrganish lozimligi aytiladi. Maqsad shakllantirish vazifalar qoʻyiladi, oʻrganish jarayoni oddiy masalalardan murakkabrogʻiga, hodisalarning zohiriy tomonlaridan botiniy tomonlariga asta-sekin mantiq orqali kirib borish orqali masalaning mohiyati ochib beriladi.

Ikkinchi bosqichda mavzuninig mazmuni yoritiladi. Kasalliklarning kelib chiqish sabablari, ularning klinik belgilari, oldini olish choralari tushuntiriladi. Bunda qaysi masalalar asosiy qaysilarining ikkinchi darajali ekailigi o'rganiladi va hayotiy misollar orqali tushuntiriladi.

Uchinchi bosqich - ikkinchi bosqichda olingan bilimlar mustahkamlanib, ularni "takrorlash - o'qishning onasidir" degan tamoyil asosida to'liq o'zlashtiriladi. Mavzuga oid hayotiy misollar orqali tuzilgan vaziyatli masalalar yechiladi. Test sinovlari o'tkaziladi, munozara va baxslar, savol-javob, muloqot uyushtiriladi.

To'rtinchi bosqich - olgan bilimlar va ko'nikmalarni tajribada qo'llash vositasida hayot bilan bog'lanadi.

## **7. Sog'lom turmush tarzining ma'naviy asoslari**

Ma'naviy boylik - moddiy boylikdan ustundir. Ma'naviy jihatdan boy insonlar jamiyat hayotining barcha sohalarida o'z millatlarining faxri va g'ururi bo'lib hisoblangan.

Sog'lom turmush tarzining ma'naviy asoslari sog'lom turmush tarzi va madaniylik, sog'lom turmush tarzi etikasi va estetikasini, vaqtni, haqiqatni qadrlab yashash, oilaning tibbiy madaniyligi kabi qator muhim masalalanii ham o'z tarkibiga qamrab oladi.

## **Sog'lom turmush tarzi va madaniylik**

Madaniylik - insoniyat tomonidan yaratilgan va jamiyatda tarkib topgan qadriyatlarini har bir shaxs qay darajada o'zlashtirganligi, ulardan xabardorhgi bilan tavsiflanadi. Madaniylik jamiyat hayotining deyarli barcha tomonlariga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Odamlarning umumiy madaniylik darajalari ulaming salomatliklari va uzoq umr ko'rishi kabi muhim ko'rsatkicililari bilan ham uzviy bog'langan.

Madaniyat - bu faqat bilimlarning oddiy yig'indisi emas, balki axloqiy bilimlarining ham debochasidir. Madaniy evolutsiya - o'z tabiatiga ko'ra uzoq davom etadigan va vaqt jihatidan jamiyatdagi ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy o'zgarishlar bilan barobar kechmaydigan jarayondir.

### **Mehnat qilish madaniyati**

Mehnat madaniyatining muhim tomonlariga insonning o'zi, jinsi va yoshi, ma'lumoti, malakasi, ehtiyojlari, mehnatga qiziqishi va boshqalar kiradi.

Ishlab chiqarish madaniyati o'z tarkibiga quyidagilarni qamrab oladi: ishlab chiqarish jarayoni madaniyati, mehnat sharoiti madaniyati, ishchi xodimlar madaniyatini.

### **Iste'mol madaniyati**

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ahohning o'z ehtiyojlarini qondirish madaniyatini shakllantirishning ham ahamiyati benihoya kattadir. Iste'mol madaniyati deganda biz aholi tomonidan jamiyatning moddiy boyliklarni iste'mol qilishga nisbatan tarixan shakllangan va mavjud axloqiy me'yorlari doirasida tarkib topgan hamda odamlarning unumli mehnat qilishi, madaniy dam olishni tibbiy va maishiy xizmatdan bahramand bo'lishini ta'minlaydigan ma'naviy qadriyatlarni e'zozlashi, farzandlar tarbiyasini yo'lga qo'yish imkoniyatlari bilan chegaralangan iste'mol ehtiyojlarni tushunamiz.

### **Pok yashash tarzi**

Salomatlik tushunchasi - axloqiy tushunehadir. Sog'lom bo'lish uchun axloqiy pok bo'lish lozim. Salomatlik axloq bilan shartlangan va uning ijobiy tomonlarini o'zida mujasamlashtiradi - axloqiy poklikni taqozo qiladi.

Sog'lomlik - poklikning oqibatidir. Sog'lom tunnush tarzini

tanlash axloqiy pok yashash tarzini tanlashni taqozo qiladi. Poklik tushunchasi o'z ichiga ma'naviy poklikni, jismoniy va ruhiy poklikni qamrab oladi.

Poklik o'z sohiblariga baxt-saodat keltiradi. Poklik insoniy axloqning boshqa turlari bilan bog'langan. Pok qalb egalari o'z nafslarini jilovlaydilar, ular qanoat sohibidirlar va shu boisdan qudratlidir. Jismoniy poklik - orastalik bilan shartlashgan. O'z navbatida, orastalik, saranjom-sarishtalik ruhiy ko'tarinkilikka olib keladi, ruhni mustahkamlaydi, ko'ngilni ko'taradi, unga tasalli beradi.

### **III BOB. SOG‘IOM TURMUSH TARZINING AMALIY ASOSLARI**

#### **8. Sog‘lom turmush tarzi. Sog‘lom ya nosog‘lom turmush tarzi mezonlari**

Turmush tarzi deganda insonning jamiyat va muhitdagi hayotini, mehnat qilish, dam olish va, shu bilan birga, jamiyatning axloqiy va moddiy qadriyatlari sifatida gavdalangan maqsadlari, shakllangan xulqi, uzoq kelajakni o‘ylab ish tutishi nuqtai nazaridan jamiyatdagi mavjud qonunlar, an’analar va tartiblarga asoslangan holda o‘zining turli xil ehtiyojlarini qondirib yashash tarzi tushuniladi.

Yashash sharoiti turmush tarziga ta’sir ko‘rsatuvchi omillarga quyidagilarni kiritishimiz mumkin:

«Iqtisodiy yoki «Yashash darajasi» - milliy daromad, iste’mol fondlari, aholining haqiqiy daromadlari va ulardan foydalanish, uy-joy bilan ta’minlanish, tibbiy xizmat ko‘rsatish va savodxonlik darajasi, ish vaqti va bo’sh vaqtning davomiyligi va h.k.larni o‘z ichiga oladi;

«Ijtimoiy yoki “Yashash sifati” - uy-joy, yashash sharoitlari va ovqatlanish qulayliklariga egaligi, ishdan qoniqishi, muloqotda bo‘lishi kabilarni baholash uchun qo‘llaniladigan toifa hisoblanadi;

«Ijtimoiy - ruhiy tomoni “Yashash uslubi” tarzida baholanib, u har bir shaxsning o‘ziga xos xususiyatlari, fikrlashi va tafakkur doirasi kabilarni qamrab oladi;

«Ijtimoiy-iqtisodiy tomoni - odamlarning jamiyatda tutgan o‘rni hayoti, turmushi, madaniyati va ularning yashash faoliyatini belgilaydi.

Turmush tarzini belgilovchi bosh omil insonning o'zidir, chunki inson o'zi uchun ijod qiladi va yashashi uchun sharoit yaratadi.

Sog'lom turmush tarzi o'z asosida biologik va ijtimoiy tamoyillarni mujassamlashtiradi.

*Biologik nuqtai nazardan sog'iom turmush tarzi:* - Organizmning yoshiga bog'liq xususiyatlariga va salomatlik holatiga mos kelishi, organizmning energiya ta'minotiga bo'lgan talabining iste'mol qilinayotgan oziq-ovqat mahsulotlari hisobiga tola qondirilishi;

- organizmning mustahkam va jismoniy faol bo'lishi;
- belgilangan kun tartibiga rioya qilish, mehnat qilish va dam olishni mutanosib tashkil qilishga asoslanishi, hayot ritmlariga mos kelishi,

*Ijtimoiy nuqtai nazardan esa:*

- Axloqiy pok bo'lishi;
- iroda asosida boshqarilishi; •go'zal bo'lishi;
- o'zini-o'zi tarbiyalashga asoslanishi lozim. **Sog'iom turmush tarzi tushunchasi o'z tarkibiga:**

zararli odatlar (tamaki chekish, spirtli ichimliklarni ichish va giyohvandlik) dan tiyilish;

- muttasil ravishda jismoniy va harakat faolligiga, mo'tadil harakatlanish tartibiga rioya qilish;

- tarkib jihatidan tenglashtirilgan va ratsional ovqatlanish;
- organizmni chiniqtirish;
- shaxsiy va jamoatchilik gigiyenasi;
- ijobiy ehtiroslar, ziddiyatli vaziyatlardan o'zini chetga olish, stress holatlarining oqilona yechimini topa bilish;
- tartibli mehnat qilish va to'laqonli dam olish;
- qulay ruhiy holatga ega bo'lish va ruhiy fiziologik jihatidan ko'nikib yashash;

- yuksak tibbiy faollikka ega bo'lish;
- iqtisodiy va madaniy jihatdan mustaqillik;

- o‘z ishidan qoniqish hosil qilib yashash kabi yo‘nalishlarni qamrab oladi.

Sog‘lom turmush tarzini o‘lchashda ishlatilishi mumkin boigan bunday me‘zonlar qatoriga shaxsning:

- jamoatchilik va mehiyat jarayonlarida faollik ko‘rsatib, samarali ijodiy faoliyat bilan mashg‘ul bo‘lishi;

- oilada va kundalik turmushda namunali yashashi;

- o‘zidagi jismoniy va ma‘naviy qobiliyatlarini ro‘yobga chiqarishga intilishi;

- tabiiy va ijtimoiy muhit bilan mutanosiblikda yashashi;

- sog‘lom va barkamol inson bo‘lib shakllanish uchun o‘z shaxsini bosqichma-bosqich rivojlantirib borishga intilishi;

- nosog‘lom turmush tarziga xos zararli odatlarning quliga aylanib qolishdan va o‘z umrini hayot oqimining ayovsiz girdobiga tushib qolishidan asrashga intilib yashashi;

- faqat uzoq yashayotgani uchungina emas, balki hayotda to‘g‘ri yashayotganidan ham qoniqish hosil qilib, zavqlanib yashashga intilishi;

- sog‘lom turmush tarzini o‘zi uchun bir umrga hamroh qilib olishi kabi qimmatli sifat va xususiyatlarini kiritish mumkin.

#### **V. Chumakov bo‘yicha sog‘lom turmush tarziga:**

1. Jismoniy, ruhiy komfort, o‘z ishidan qoniqish.

2. Hayotga nisbatan faol pozitsiya.

3. To‘laqonli dam olish.

4. Iqtisodiy va moddiy mustaqillik.

5. Oilada ruhiy fiziologik qoniqish.

6. Muntazam jismoniy va harakatdagi faollik.

#### **V. Chumakov bo‘yicha nosog‘lom turmush tarziga:**

1. Sifatsiz dam olish.

2. Ijtimoiy faoliyati sust.

3. Ortiqcha zo‘riqib ishlash, hayotiy vaziyatlardan qoniqmaslik.

4. Gipodinamiya.



5. Ichkilikbozlik.
6. Tamaki chekish.
7. Giyohvandlik.
8. Oilaviy holatidagi notinchlik.

Sogʻlom boʻlish uchun kundalik hayot meʼyorini saqlay bilish kerak. Ishlaganda, uxlaganda, yurganda, chopganda, ovqatlanganda, dam olganda, kulganda, yoʻtalganda ham shunday bir chegara, meʼyor borki, mana shu meʼyoming buzilishi esa, albatta, salomatlikka zarar yetkazadi. Bu meʼyori koʻp kishilar anglamaydilar, ayrim anglaganlar unga rioya qilishmaydi. Meʼyor tushunchasi madaniyatning muhim belgisidir.

*Nosogʻlom turmush tarzida* yashash - insonning ruhiy talablarini qondirmasdan yashashi, oʻz mohiyatidan uzoqlashishi, inson tabiatida hayvonlikning ustun kelishidir.

Nosogʻlom turmush tarzida yashash - axloqsiz yashash va nopok turmush kechirshdir. Nosogʻlom turmush tarzida yashash tana blilan ruh, oʻrtasidagi mutanosiblik va dialektik birlikning buzilishidir. Nosogʻlom turmush tarzida yashashning oqibati inson mohiyatining yuzaga chiqmasdan yopiqligicha qolib ketishidir, jamiyatning esa isteʼdodlardan mahrum boʻlishidir.

### **Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish**

Sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish har xil yoʻnalishlarda olib borilishi lozim. Bu bir tomondan, oʻquvchilar va kattalarga sogʻlom turmushga oid malum bir tibbiyot va gigiyenik bilimlarni berishga, ularga sogʻlom turmush tarzini organizm rivojiga qanday taʼsir etishi haqidagi tasavvurlarning uygʻonishiga qaratilgan boʻlsa, ikkinchi tomondan, taʼlim-tarbiyada gigiyenik qoidalarga amal qilishga, oʻzini va yon atrofdagilar sogʻligʻini asrashni kundalik odatga aylantirish koʻnikmalarini shakllantirishga bogʻliqdir. Bu borada sogʻlom

turmush tarzi ommaviy axborot vositalarida, barcha tarbiya o'choqlari bilan hamjihatlikda litsey, kollejlarda keng targ'ib qilinmog'i zarur. Oliy ta'lim miqyosida, Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, Sog'liqni saqlash vazirligi, Ijtimoiy ta'minot va mehnat vazirligi, Respublika "Oila" ilmiy-amaliy markazi, shuningdek, "Sog'lom avlod uchun", "Kamolot" yoshlar ijtimoiy harakati, "Iste'dod", "Mehr nuri", "Ulug'bek", "Nuroni", "Oydin Hayot" kabi ko'plab nodavlat tashkilotlarining mahalla bilan yaqindan o'zaro hamkorligi bo'lmog'i lozim.

Sog'lom turmush tarzi - inson turmush sharoitlarini faol o'zlashtirish usuli bo'lib, kun tartibiga rioya qilish, faol harakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigiyenik qoidalariga rioya qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida ma'naviy tarbiya olish, zararli odatlardan o'zini tuta bilish demakdir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish predmetining maqsadi va vazifalari:

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

- kun tartibiga qat'iy amal qilish;

- muntazam ravishda chiniqib borish, faol jismoniy harakatni tashkil etish hamda sport bilan doimiy shug'ullanishga erishish;

- to'g'ri ovqatlanish qoidalarining mohiyati va ahamiyati to'g'risidagi ma'lumotlarni puxta o'zlashtirish va ulardan amaliy faoliyatda foydalanish;

- shaxsiy salomatlikni saqlashga nisbatan mas'uliyatni qaror toptirish;

- atrof-muhitni muhofaza qilish, ekologik madaniyat qoidalariga ega bo'lish;

- turli xildagi jarohatlanish va baxtsiz hodisalarning oldini olish layoqatiga ega bo'lish;

- salbiy odatlarni o'zlashtirish (tamaki mahsulotlarini chekish, narkotik moddalar va spirtli ichirliklarni iste'mol qilish)ning rag'bati yuzaga kelmasligini ta'minlash;

- jins sifatida to'g'ri tarbiyalanish, shaxsiy gigiyena qoidalaridan xabardor bo'lish va ularga og'ishmay amal qilish;

- o'zida yuksak axloqiy sifatlar, kuchli va mustahkam irodani hosil qilishga erishish, shuningdek, psixogigiyena talablariga amal qilish;

- hayotning umumiy falsafasi - turmush muammolariga qarshi kurasha olish, milliy istiqloq g'oyasi va mafkura tamoyillariga zid bo'lgan aqidalarga qarshi immunitetni hosil qilish yo'lida nazariy va amaliy faoliyatni tashkil etish va hokazolar (A.Isimova, 2004) dan iboratdir.

### **Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning nazariy, metodologik va fiziologik asoslari**

O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1998-yil 23-dekabrda yig'ilishida Respublika Prezidenti LA. Karimov **"Bizning kelajagimiz, mamlakatimiz kelajagi, hech mubolag'asiz aytish mimikinki, bizning o'rnimizga kimlar kelishiga, qanday kadrlarni biz tarbiyalashimizga bog'liq bo'ladi"**. Keyin esa, **"Bizning bolalarimiz bizdan ko'ra yaxshiroq, aqlliroq, donoroq va albatta, baxtli bo'lmog'i kerak"** - degan edi.

Prezidentimiz I. Karimov alohida e'tibor berib ta'kidlaganidek: **"Xalq sog'lig'ini mustahkamlash muhim vazifalardan biridir, yosh avlodning sog'lig'i haqida qayg'urish ham davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bularning, yosh avlodning sog'lig'iga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni bilishni, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzining shakllantirishning metodologik, psixologik, pedagogik, tibbiy va gigiyenik asoslarini yaratishni taqozo etadi"**.

Har bir o'quvchi "Salomatlik" tushunchasi; salomatlik omillari; salomatlikni saqlashda organizmning himoyalanihi;

valeologiya fani, uning tamoyillari va metodlari to'g'risida bilimlarga ega bo'lishi kerak.

### **“Turmush tarzi” va “Sog'lom turmush tarzi” tushunchasining mohiyati.**

O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi, Inson huquqlari umumjahon Deklaratsiyasi, “Bola huquqlari to'g'risida”gi Konventsiya, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti LA. Karimov asarlari, nutq va ma'ruzalarida bayon qilingan sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid fikrlar, O'zbekiston Respublikasining “Ta'lim to'g'risida”gi qonimi, “Kadrlar tayyorlash bo'yicha milliy dastur”, “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi qonun, Sharq hamda Ovrpa olimlari va mutafakkirlarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid fikr va qarashlari mohiyatida o'z ifodasini topgan.

Har bir shaxsning turmush tarzi kun sayin ro'y berayotgan voqea-hodisa va turli o'zgarishlarning ta'siri ostida shakllanmoqda. O'zaro munosabatlarning o'zgarayotgani o'quvchilar ruhiyatiga ta'sir etmoqda. Natijada, ularda o'z taqdiri, oilasi, jamoasi uchun zarur bo'lgan aqliy, hissiy va erkiga oid xatti-harakatlar tanlash mas'uliyatini oshirmoqda. Ular natijasida yuzaga keladigan ruhiy kasalliklarning oldini olish zarur. Buning uchun esa, eng avvalo, shaxsiy va ijtimoiy miqyosda sog'lom turmushni tashkil etish talab etiladi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy yo'nalishlari hamda amalga oshirish yo'llarini bilishi kerak.

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

LP.Pavlov jismoniy harakatning inson salomatligiga ta'sirini, organizm tashqi muhit bilan chambarchas bog'langanligini anglatuvchi ko'rinish, deb ta'riflaydi. Bunday bog'lanish va

biologik aʼzolar faoliyatini markaziy asab tizimi boshqarib turadi. Jismoniy mashgʻulot u yoki bu muskullar guruhiga taʼsir qilmay, bir butun hisoblangan organizmga oʻz taʼsirini koʻrsatadi. Ayniqsa, doimiy uzluksiz ravishda bajariladigan jismoniy harakat kishi sogʻligʻiga yaxshi taʼsir etadi. Modda aimashinuv yaxshilanadi, organizm toʻqimalari oziq moddalarni yaxshi oʻzlashtiradi, parchalangan moddalar esa organizmdan tezroq chiqarib tashlanadi. Yurak chiniqadi va yana chidamli boʻladi. Shu sababli faol jismoniy harakat kishilar tetik, ruhan yengil, quvvatga toʻlgan, kayfiyati yuqori, dili ravshan boʻladi.

Faol harakatning organizmga koʻrsatadigan taʼsirini quyidagicha ifodalash mumkin:

- yurak qon-tomir funksiyasi faollashadi;
- nafas olish yaxshilanadi;
- suyaklar mustahkamlanib, muskullar kuchli boʻladi, boʻgʻinlarning harakatchanligi ortadi;
- ovqatning yaxshi hazm boʻlishi taʼminlanadi;
- ayirish organlarining faoliyati yaxshilanadi;
- asab tizimi mustahkamlanadi. Bular esa markaziy ner/tizimida boʻladigan qoʻzgʻalish hodisalarining muvozanatini bir meʼyorda saqlashda katta ahamiyatga ega;
- inson psixologiyasiga ijobiy taʼsir koʻrsatadi;
- qaddi-qomatning toʻgʻri shakllanishiga yordam beradi va hokazolar.

### **Atrof-muhitning inson salomatligiga taʼsiri**

Inson hayoti tabiat bilan uygʻunlikda kechadi degan qarash yetakchi sanaladi, binobarin roʻy beradigan tabiiy ofatlar insonlar tomonidan sodir etilgan salbiy xatti-harakatlar uchun tabiiy kuchlar yuborgan jazo sifatida talqin etilgan. Ana shunday halokatlarning oldini olishda eng maqbul yoʻl - tabiatga ziyon yetkazmaslik, uni asrab-avaylash va boyitishdan iborat, deb baholangan. Mazkur gʻoya mohiyatida sogʻlom turmush tarzining asosiy kategoriyalaridan biri oʻz ifodasini topadi. Darhaqiqat,

tabiat, shuningdek, atrof-muhit musaffoligiga erislush kishilar o'rtasida keng yoyiladigan va inson salomatligiga jiddiy xavf soladigan kasalliklarning kelib chiqishini oldini oladi. Turli yuqumli kasalliklarning kelib chiqishida muhim manba bo'luvchi omillar sifatida issiq va sovuq havo, ochlik, ruhiy iztirob, buzilgan taomni iste'mol qilish, tozalik va atrof-muhit ozodaligiga amal qilmaslik, turli zararli hasharotlar (pashsha, chivin, kana, sichqon, kalamush va boshqa)larning ko'payishi va havo (atmosfera)ning ifloslanishi kabilar misol bo'ladi.

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

Sog'lom turmush targ'iboti hamda sog'lom turmush tarzi to'g'risida olingan bilimlar, hayot davomida keng qo'llab, oilada, mahallada "Sog'lom avlod". "Sihat-salomatlik" davlat dasturlarini amalga oshirishga yordam berishlari lozim va atrof-muhitga salbiy ta'sir qiluvchi omillarga qarshi kurashish, shu bilan birga, atrof-muhitni muhofaza qilish maqsadida quyidagilarni e'tiborga oiish zamr:

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

- odam sog'lig'iga ta'sir etadigan omillar, ularning sog'lig'ini o'rganishda ekologiya bilan tibbiyotning o'zaro bog'liqligi, odamning o'z sog'lig'i uchun va atrof-muhitni muhofaza qilishga javobgarligi, sog'liqning atrof-muhitga bog'liqligi haqidagi bilimlar;

- tabiiy omillarning sog‘liqqa ta’siri, ekologik omillar va kasalliklarning tarqalishi;

- odamning xo‘jalik faohyatiga bog‘liq holda tabiiy muhitning o‘zgarishi: atrof-muhitning qisילוq xo‘jaligi va sanoat chiqindilari bilan ifloslanishi, transport atrof-muhitni ifloslantiravchi omil ekanligi;

- tabiatni muhofaza qiluvchi jamoat tashkilotlari, ularning vazifaslari;

- tabiat va odob-axloq, tabiiy resurslardan cheksiz foydalanishning oldini olish;

- ob-havo, iqlim va ularning gigiyenik ahamiyati, yashil o‘simliklarning gigiyenik ahamiyati;

- atrof-muhitning inson salomatligiga ta’siri.

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

### **Gigiyenik va jinsiy tarbiya**

Sog‘lom turmush tarzining yana bir omili - jinsiy tarbiyadir.

Jinsiy tarbiya, xususan yoshlarni bo‘lg‘usi oilaviy hayotga tayyorlash masalasi juda murakkab masaladir. Bu masala keng ko‘lamdagi hodisalarni o‘z ichiga oladi, unda his-tuyg‘ular, ongga, jamiyat belgilagan odob-axloq normalariga bevosita bog‘liq bo‘ladi. Jinsiy tarbiya masalasi tarbiyaning ajralmas qismidir. Yoshlarni jinsiy tarbiyalashda, ularga oilaviy hayotga to‘g‘ri yo‘llanma berishda, avvalo, ota-onalar, muallimlar, keng jamoatchilik katta jonbozlik ko‘rsatishlari zarur. Mashhur pedagog A.S. Makarenko, “Jinsiy tarbiya avvalo, shaxsning ijtimoiy madaniyatini tarbiyalashdir”, - degan edi.

O‘sib kelayotgan yosh avlodning, o‘smirlarning sharm-hayoli, iffatli bo‘lishi, odamlar o‘rtasida o‘zini tuta bilishi, xushmuomalaligi, pokligi, xullas, kishilarga xos xulqi kabi ajoyib fazilatlarini takomillashtirish uchun ular orasida jinsiy tarbiyani

to'g'ri olib borish juda muhim vazifalardan biridir. O'sayotgan yosh avlodni o'zining jinsiy his-tuyg'ularini boshqara bilishga o'rgatish esa jinsiy tarbiyaning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ana shu mas'uliyatli ishni avvalo oila, maktabgacha tarbiya muassasalari va maktab amalga oshiradi. Jinsiy tarbiya umumiy tarbiyaning tarkibiy qismi bo'lgani uchun bu masalada ota-onalar asosiy rol o'ynaydilar. Jinsiy tarbiyada bir qator masalalar borki, ularni tibbiyotchilar ishtirokisiz hal qilib bo'lmaydi.

Bular yoshga xos gigiyena xususiyatlarini belgilash, tegishli gigiyenik sharoitlar yaratish, ba'zi kasalliklar va salomatlik uchun zararli odatlarning oldini olish va hokazolardir.

Oilada to'g'ri kun tartibiniug o'rnatilishi jinsiy tarbiyada ham katta ahamiyatga ega. Takasaltanglik, ishyoqmaslik, bekorchilik, oliftagarchilik yigit-qizlarning har xil bo'lmag'ur uchrashuvlariga sabab bo'lishi mumkin.

Gigiyena, sanitariya masalalari, shuningdek, o'g'il va qiz bolalarning o'zaro munosabatlari asoslari bilan bog'liq bo'lgan axloqiy masalalar, bo'lajak oilaparvar kishi xususiyatlarini tarkib toptirish, "erkin muhabbat" nazariyasi va axloq qoidalariga xilof bo'lgan boshqa nazariyalarga murosasizlikni tarbiyalash haqidagi bilimlar - "Gigiyenik va jinsiy tarbiya", "Oilaviy hayotga tayyorlash" dasturlarida o'z ifodasini topgan. Bu kurslarning vazifasi o'quvchilarga faqat zarur ma'lumotlar berish, ularda gigiyenik malakalar hosil qilish emas, balki yosh avlodning ongiga sog'lom turmush tarzi tushunchalarini singdirishdan iboratdir. Gigiyenik tarbiya biror maqsadga qaratilgan holda, bolalarning yoshini hisobga olgan holda amalga oshiilladi. Gigiyenik tarbiyaga talablar quyidagilardan iboratdir:

- darslarda olingan sog'liqni saqlashga doir bilimlarni mustahkamlash, kengaytirish va chuqurlashtirish;

- yoshlami sog'liqni saqlash sohasidagi eng muhim voqea va erishilgan yutuqlar bilan tanishtirish, biologiya sohasidagi bilimlarga qiziqish uyg'otish;



- yoshlarning sanitariya mustaqilligini rivojlantirishga, turmushda va mehnatda sanitariya madaniyatini, sogʻlom turmush tarzini shakllantirishni amalga oshirishga yordam berish.

Gigiyenik va jinsiy tarbiyani gigiyenik odatlarga jalb qilish, oʻquvchilar bilimi va mehnatsevarligini oshirish hayotga toʻgʻri qarashlarini shakllantirish, shaxsni jamiyatda, jamoada yurish-turish va etiket qoidalari asosida tarbiyalash asosida amalga oshiriladi.

Oʻsib kelayotgan yoshlarga jamiyatda oʻz oʻrnini topib, uni boshqarish, oʻz taqdirini hal qilish va fikrini amalga oshirishda gigiyenik taʼlim berishning ahamiyati. Ularni har tomonlama sogʻlom qilib, oʻz salomatligi qadriga yetishlariga boʻlgan masʼuliyatini kuchaytirish, gigiyenik tayyorgarlikni oshirish zarurligini aniqlash va unga sharoit yaratish usullarini oʻrgatish. Jinsiy tarbiyani amalga oshirish maqsadida qizlar bilan “Qizlar gigiyenasi”, oʻgʻil bolalar bilan “Yigitlar gigiyenasi” asosida bilim berish, maqsadga muvofiqdir.

Teri tanosil kasalliklari haqida tushuncha. XX asr vabosi nomini olgan dahshatli kasallik OITS (orttirilgan imimmetet tanqisligi sindromi) haqida umumiy maʼlumot va uning inson salomatligiga taʼsiri haqida keng tushunchalar berish bilan birgalikda ularni ogoh boʻlishga chorchash zamirida yoshlar, ongida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

## **Organizmning bioenergetik imkoniyatlari**

Organizmning bioenergetik tizimi, turli xil fiziologik jarayonlarning- fikrlash, qoʻzgʻalish shuningdek, faqat ayrim odamlarga xos boʻlgan sehrlil xususiyatlarning mohiyatini tushunish imkoniyatiga ega boʻlayapmiz. Energiya organizmning meʼyoriy faoliyat koʻrsatishi uchun zarur shartlardan eng muhimi boʻlib, uning yordamida:

- tashqi muhitdan axborotlarni qabul qilib olinadi va markaziy asab tizimiga yetkazib beriladi;
- organizmning ichki holati haqidagi axborotlarga ega bo‘linib, uni tashqi muhit sharoitiga moslashtiriladi;
- tafakkur jarayonlari ta‘minlanadi;
- ehtiroslar ta‘minlanadi va tartibga solinadi;
- energetik zaxira va zarur moddalar yaratiladi. Organizmning asosiy funksiyalarining deyarli barchasi elektr va magnit hodisalari bilan bog‘langan. Har qanday tirik organizm turli quvvatdagi elektromagnit maydon kuch chiziqlari bilan o‘ralgan. Har bir hujayraning yuzasi manfiy zaryadga, uning ichi esa, musbat zaryadga ega bo‘lib, ular o‘rtasidagi potentsiallar farqi hisobiga tiriklik ta‘minlanadi, farqning bo‘lmasligi esa o‘limni anglatadi. Ayniqsa, organizmning asab tizimi o‘ziga xos murakkab elektr zanjiriga o‘xshaydi. Asab tolalari bo‘ylab qo‘zg‘alish kuchsiz biotoklar yordamida uzatiladi.

Hind donishmandlari qadimdan oq nafas olayotgan havoda prana deb ataluvchi “hayotiy quvvat” mavjudligi haqida yozib qoldirganlar. Ayrim odamlar o‘zlaridagi ana shu pranadan unumli foydalanish xususiyatlari tufayli turli xil mo‘jizalarni ko‘rsatish iukoniyatiga ega bo‘lganlar. Odam havodagi ana shu prana deb ataluvchi aerozonlarni nafas yo‘llaridagi asab tolalari retseptorlari orqali o‘zlashtirish hisobiga shu qo‘shimcha energiyani o‘z ehtiyojlarini qondirishga sarflaydi. Ushbu energiya havodan organizmning turli tizimlari va a‘zolariga maxsus energiya o‘tkazuvchii tizim-inson jismoniy tanasming ajralmas qismi bo‘lgan energetik meridianlar orqali yetkazilib beriladi.

## **9. Sog‘lom turmush tarzi gigiyenasi. Shaxsiy gigiyena**

Inson salomatligining gigiyenik asoslari, ya‘ni insonning jismonan sog‘lom bo‘lishi, turli xil xavfli kasalliklardan himoyalanişda mustahkam qalqon yaratish, eng avvalo, har

bir kishi tomonidan shaxsiy gigiyena qoidalariga qat'iy amal qilib yashashi bilan belgilansa, ikkinchi tomondan, insonning istiqomat qilishi uchun zarur bo'lgan gigiyenik yashash sharoitlarini ta'minlashni nazarda tutuvchi jamoatchilik gigiyenasi talablariga amal qilib yashashi bilan ham uzviy bog'langan.

**“Shaxsiy gigiyena”** qoidalari deganda - har bir shaxs tomonidan uning zarurligini anglagan holida gigiyenik jihatidan ilmiy asoslangan, badanning va alohida tana a'zolarining ( qo'l, oyoq, og'iz, yuz, teri va h.k), shuningdek, kiyim- kechak, poyabzal va shu kabilarning ozodaligini muttasil ravishda ta'minlash bilan bog'langan gigiyenik muolajalar hamda chora-tadbirlar majmuasi tushunilib, ularga muntazam ravishda amal qilib borish, insonning sog'lom bo'lishi uchun zarur sharoit yaratadi.

**“Jamoat gigiyenasi”** tushunchasi o'z mohiyatiga ko'ra inson salomatligini me'yoriy faoliyat ko'rsatishi uchun zarur bo'lgan tashqi muhit omillarining mo'tadilligini ta'minlashga inson bilan tashqi olam o'rtasidagi ekologik muvozanatni saqlash, yashash uchun noqulay iqlim sharoitlaridan himoyalaniшни har bir insonning o'z mehnat faolligini saqlagan holda uzoq umr ko'rish uchun gigiyenik qulay ishlash va yashash sharoitlarini yaratish bilan bog'liq gigiyenik tadbirlar majmuasini qamrab oladi.

**Ozodalik va orastalik.** Bizning tanamiz va tanamizga kiyadigan barcha kiyimlarimiz ham beka mu ko'st, toza bo'hshi kerak. Ozodalik va orastalik ikki xil mazmunga ega bo'lib, biri - yashash joy, ayniqsa, oshxona, cho'milish xonalari va umuman hovlini tozalashni, saranjom-sarishtaligini anglatadi, iJkinchisi badanni, tana a'zolarini, ust-bosh, ichki kiyim-kechaklarni hamda poyabzalni toza va ozoda tutishni anglatadi. Qo'llarni va tirnoqlarni parvarish qilish. Qo'l kundalik turmushda muntazam ravishda iflos narsalarga tegadi. Unda turli xil mikrojarohatlar bo'lib turadi. Bular esa turli yiringli kasalliklarni kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin. Qo'limiz doimo toza bo'lishi kerak.

Shuning uchun ham, ertalab va kechqurun, ovqatlanishdan oldin va hojatxonadan chiqqach, qo'lni yuvish lozim. Kasb jihatidan qo'lni tez-tez yuvib turuvchilar qo'llariga tarkibida glitserin bolgan kremlarni surtib turishi lozim.

**Sochni parvarishlash.** Soch odamni tashqi muhitning zararli ta'siri - issiq, sovuqdan, changdan, shamoldan himoya qiladi. Bundan tashqari soch odam ko'rki hamdir. Boshni odatda haftada bir marta, soch juda yog'li bo'lsa, tez-tez yuvib turish lozim. Sochni sovuq suvda yuvganda, suv tarkibidagi Ca, Mg tuzlari sochga yopishib qoladi va yog' bezlari teshigini bekitib, sochni yog'sizlanishiga olib keladi. Shu boisdan sochni faqat qaynatilgan suvda yuvish kerak. Bunda bosh yaxshi sovunlanadi, sovun qolmasligi uchun boshga ko'proq suv quyiladi va chayiladi. Sovunning sochga zararli ta'sirini kamaytirish uchun sochni sovunli suvda yuvish tavsiya etiladi. Boshni soch to'kiladi deb, qo'rqmasdan yaxshilab ishqalab yuvish kerak, yuvilgandan keyin sochni uy haroratida quritish lozim. Yog' bezlari ishini yaxshilash uchun sochini haftada 2-3 marta yuvish ham mumkin. Paxtani taroqqa ildirib, uni spirtga botirib olib tarash yoki sirka kislotasining 0,5 % li eritmasiga yoki limon kislotasining 1:1000 eritmasiga chayqab olish sochdagi ishqoriy muhitni yo'qotib, tabiiy kislotali muhit yaratadi. Sochga qadimdan ishlatilib kelingan yog'i olinmagan yangi sutdan uy sharoitida tayyorlangan qatiqni surtish ayniqsa, juda foydalidir. Buning uchun yangi ivitilgan qatiqdan sochga surtib chiqiladi. Keyin aylanma harakat qilib, bosh ishqalanadi. So'ngra sellofan bilan o'rab, oradan 20 - 30 daqiqa o'tgach, odatdagidek yaxshilab yuviladi. Bu maqsad uchun kefiridan foydalanish yaramaydi. Yangi tayyorlangan qatiq bosh terisiga so'rilib, oziq beradi, soch o'sisliini yaxshilaydi. Shu boisdan sochlarini uy qatig'i bilan muntazam ravishda yuvadigan mahalliy millat vakillarining sochlari ular keksayguncha o'zining

chiroyi va miqdorini saqlab qoladi. Sochning o'sishiga yomon ta'sir ko'rsatuvchi odat, bu sochni jingalak qilish maqsadida burashdir. Soch buralganda yoriladi va sinadi. Soch folikularining qon bilan ta'minlanishi yomonlashadi. Soch to'kila boshlaydi. Kimyoviy tarkibiga tioglikol va novshadil spirti kiradigan, sochni jingalak qiluvchi moddalar ham sochning to'kilishiga sabab bo'ladi. Yog'li seborreya kasalligi sababli sochning to'kilishi bosh qichishi, qazg'oqning paydo bo'lishi va boshqalar yuzaga keldi.

Buning oldini olish uchun quyidagi usullar tavsiya etiladi:

- 2-3 oyda bir marta bosh yuvishdan oldin sochga va bosh terisiga yangi tuxum sarig'ini (2-3 ta tuxumdan ajratib olib) qaynatib sovutilgan suvda yaxshilab aralashtirib, soch va bosh terisiga sal ishqalab surtiladi. So'ngra boshga havo o'tkazmaydigan ro'molni 30 - 40 daqiqaga o'raladi, keyin esa yuviladi;

- o'rtacha kattalikdagi 1 dona limon suvi, 1 osh qoshiq kanakunjut moyi va 1 dona tuxum sarig'i aralashmasi ham xuddi shunday ta'sirga ega;

- bosh terisi maxsus uchi o'tmas cho'tka yoki tishi siyrak taroq bilan teriga sal bosib, 7-10 daqiqa davomida taraladi;

- sochni ultrabinafsha nurlar bilan 1-2 marta 4-5 seans nurlatish;

**Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi.** Ko'pchilik og'iz bo'shlig'i gigiyenasi deganda faqat tishlarni mexanik ravishda tozalash va tish pastasini qo'llash deb tushunadi. Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi tushunchasi aslida keng tushuncha bo'lib, qator profilaktik va hatto davolash chora-tadbirlarini o'z ichiga oladi.

Og'iz boshlig'i gigiyenasiga mutassil amal qilish uchun:

- tishlarning yuzasida karash bo'lmasligiga, tish emalini fiziologik yetilishiga oziq-ovqat mahsulotlari tarkibidagi mikroelementlar bilan boyitilishiga e'tibor berish;

- maxsus davolash-profilaktik pastalarini qo'llash orqali mikroelementlar, fosfor, kalsiy tuzlarini tish emaliga va milklarga o'tishiga imkon yaratish;

- og'iz bo'shlig'i kasalliklarini oldini olinish, og'izdan qo'lansa hiq kelishini bartaraf etish;

- oshqozon-ichak tizimi kasalliklari xavfini kamaytirish lozim. Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi vositalariga, birinchi navbatda tish pastasi va tish chotkasi kiradi. Tish pastalarini hozirgi vaqtda turli ko'rinishiari minerallar, tuzlar, fosfor bilan boyitilgan, tabiiy o'simliklardan tayyorlangan, bakteriotsid hususiyatga ega bo'lgan xillari mavjud. Tish chotkalari ham turlicha, lekin uning uzunligi 2,5-3 sm, eni 10-12 mm bo'lgani, qiltiqlari 10-12 mm balandlikda bo'lgani ma'qui. Tish chotkalari infeksiya manbai hisoblanadi. Shuning uchun o'ta shaxsiy va alohida hamda toza saqlanishi zarur. Yosh bolalarga tish tozalashni 2 yoshdan boshlab o'rgatish zarur. Ular uchun maxsus hajmi kichik cho'tkalar tavsiya etiladi. Tish cho'tkalarini 3 oyda yangilab turish maqsadga muvofiq.

**Ko'z** gigiyenasi. Tib ilmi qadimdan Quyosh va Oy energiyasidan ko'zni sog'lomlahtirishda foydalanib kelingan.

Ko'zlar o'tkirligini mustahkamlash uchun qilinadigan muolajalar:

- Quyoslni ertalab kun chiqayotganda va kechqurun kun botayotganda, tik qarab, ko'zlarni katta ochib kuzatish, to ko'zlardan yosh oqib chiqquncha qarab turish, 1-2 daqiqadan boshlab 10 daqiqagacha yetkazish ko'zlar uchun ayniqsa foydalidir. Chuiiki ko'zlar yorug'likni sezish a'zolari, ular yorug'likda o'tkirlashadi;

- ko'zdan kamida 48-50 sm uzoqlikda joylashgan birorta nuqtaga ko'zlarini katta ochib to quyosh chiqqungacha tikilib qarash;

- burun uchini ko'z bilan mo'ljalga olib tikilish va buni 1-2 daqiqa davomida 2-3 martadan takrorlash;

- 1-2 daqiqa davomida chap va o'ng yelka chetiga yo'naltirib tikilish;

- sharshara va oqayotgan suvlarga tikilish ham ko'rish o'tkirligini mustahkamlaydi.

**Hammom va uning sliifobaxsh xususiyati.** Hammom juda qadimdan odamlar e'tibori markazida bo'lgan. Ajdodlar undan tana ozodaligini ta'roinlashda, salomatlikni mustahkamlashda uning shifobaxsh xususiyatlaridan foydalanib kelishgan.

Darhaqiqat, hamomda lozalab yuvilgan tana yosharadi. Tananing nafas olishi yengillashadi, organizm uchun zararli chiqindilar tanani tark etadi. Hamomdagi yuqori harorat teriga va butun organizmga shifobaxsh ta'sir ko'rsatadi. Bug'li hammomga 3 marta tushish terining-yillab, ishlamay kelayotgan "teshik" larining ochilib ketishiga, ayollarda terming kosmetik chiqindilardan tozalanishiga, yoshlarda husnbuzarlarni tezda davolanishiga olib keladi.

### **Jamoatchilik gigiyenasi**

Tibbiyotdagi mavjud asosiy ikki yo'nalish - bemorlarni davolash va xastaliklarni oldini olishdan asosiysi bu profdaktika yo'nalishidir. Agar davolash tibbiyotning vazifasi bemorga xasta kishiga yordam ko'rsatish bo'lsa, gigiyena fanining vazifasiga hayot va turmush sharoiti, ishlash sharoitlari bilan birlashgan jamoalarni sog'lomlashtirish chora-tadbirlarini ishlab chiqish kiradi.

**Havo gigiyenasi.** Inson havo orqali kislorod va boshqa zarur gazsimon modda almashinuvi mahsulotlarini oladi, nafas orqali issiqlik almashinuvi me'yorlashadi. Ayni paytda karbonat angidrid va ishlatilgan havo tarkibidagi boshqa gazlar chiqariadi. Nafas olayotgan atmosfera havosining tarkibida 21%-kislorod, 78%-azot, 0,03-0,04 % karbonat angidrid, suv bug'lari, inert gazlar, azon, vodorod dioksidi jami 1% atrofida

bo'ladı. Chiqarilayotgan havoda kislorod miqdori 15-16%, karbonat anhidrid - 4,4 % ni tashkil etadi.

Hozirga paytda ekologik omiHar sababli bo'layotgan o'lim, jami o'lim sabablarining 22 % ni tashkil qilyapti (Arzikulov R.U.). Bu raqamlar atmosfera havosining musaffoligini saqlashning naqadar dolzarb ekanligini tasdiqlaydi. Havoda uglerod oksidi(CO), oltingugurt oksidi(SO<sub>3</sub>), ammiak(NH<sub>3</sub>) vodorod sulfid(H<sub>2</sub>S), chang, qurum, tutun va bakteriyalarning belgilangan me'yor miqdorlari talablaridan oshib ketishi salomatlik uchun ayniqsa xavflidir.

**Ichimlik suvi va suv ta'minoti gigiyenasi.** Suv har qanday tirik organizm hujayralarinmg tarkibiy qismi boiib, odam organizmining o'rtacha 65-70% ni tashkil etadi. Suv bilan organizmga zarur bo'igan yod, ftor, kobalt, va boshqa mikroelementlar tushadi. Suv organizmning issiqlik almashinuvida asosiy o'rinni egallaydi.

Ichimlik suvi manbalarini ifloslanishidan saqlash turii xil yuqumli va parazitlar kasalliklarning oldini olishiga imkon beradi. Shu sababli suv manbalarini maxsus himoya zonalari orqali chegaralaydilar, suv maxsus xloratorlar yoki bakteritsid qurilmalar yordamida zarasizlantiriladi. Loyqa suvlar tindiriladi. Ularga xlorli ohak bilan ishlov beriladi. Ichimlik suvi xlorlangandan so'ng qoldiq xlor miqdori kamida 0,3 - 0,5 mg/l bo'lishi kerak. Fiziologik jarayonlarni suv bilan bir me'yorda ta'minlab turish uchun odatda sutkasiga 2,2-2,8 L suv ichish talab etiladi. Issiq iqlim sharoitida bu ko'rsatkich 3,4 L gacha ham yetishi mumkin. Ichimlik suviga bo'igan talabni odatda ko'k choy, kompot, mineral suv hisobidan qondirish tavsiya etiladi.

**Uy-joy gigiyenasi.** Uy-joy insonni tashqi muhitning noqulay meteorologik sharoitlaridan himoya qiladi, dam olish va samarali mehnat qilish uchun sharoit yaratadi. Uy-joy quruq va issiq, yorug' va keng, toza va havosi musaffo bo'lishi kerak.



Uy-joylarga quyidagi gigiyenik talablar qo'yiladi: yetarli darajada quyosh nuri tushib turishi, xonalar balandligi kamida 270 sm bo'lishi, xonalar kengligi va uzunligiga nisbati 1:2 yoki 3:4 bo'lishi xonaning balkon yoki verandalar quyosh nurlaridan himoya vositalariga ega bo'lishi kerak. Bizniig sharoitlarda deraza oynalari janubga yoki janubiy sharqqa qaratilishi, g'arb tomonga qaramagani ma'qui. Xonalarni tabiiy yorag'lik bilan yaxshi yoritish uchun deraza xona yuzasi koeffitsiyenti 1/8, 1/10 bo'lishi kerak.

### **Mehnat gigiyenasi**

Mehnat faoliyati odam organizmiga o'zining u yoki bu darajada ta'sirini ko'rsatadi. Ish joyida salbiy muhit, chang, shovqin, turli xil zaharli moddalar, radiatsiya, shamol, atmosfera bosim va boshqa omillar inson organizmiga salbiy ta'sirini ko'rsatadi, natijada turli xil kasb kasalliklari vujudga keladi. Tananing majburan bir joyda bir holatda uzoq vaqt turishi bilan bog'langan kasb kasalliklariga yassitovon, churralar, bachadon va qin tushishi, varikoz kengayishlar, skolioz kabilar kirsas, ishlab chiqarish shovqini titrash tufayli vibratsiya kasalligi, chang zarralari nafas yo'llari kasalliklari rivojlanishiga olib keladi.

Mehnat insonga hayot baxsh etadi. Azal-azaldan ko'pgina kasalliklar sil, ruhiy kasalliklar, alkogolizm va boshqalarni davolashda mehnatdan foydalanib kelingan. Mehnat qilgan inson o'zida dam olishga ehtiyoj sezadi. Lekin dam olish, maishat qilish emas, balki, o'ziga mos organizm uchun kerak dam olish turlarini tanlash ham bir san'atdir.

### **10. Organizmning ichki ifloslanishi**

Organizm tashqi yashash muhiti bilan uzluksiz modda almashib, yashash jarayonida organizmda hosil bo'ladigan turli

xil oraliq mahsulotlar, chiqindilar, tuzlar, bakteriyalar, toksinlar bilan muttasil ravishda ifloslanadi. Tana a'zolariniig ifloslanishi ayniqsa, zaharlarni zararsizlantirish va chiqarib tashlash bilan bog'liq tana a'zolari hisoblangan, jigar, buyrak, me'da va ichak faoliyatiga kuchli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Agar me'dada ovqat moddalari ovqatning turiga ko'ra, ko'pi bilan 5-6 soat turib qolsa, ingichka ichaklarda 4-5 soat, yo'g'on ichakda 12-18 soat turib qoladi. Yo'g'on ichaklarda hazm mahsulotlarining 24 soatdan ortiq turib qolishi, qabziyat deyiladi. Uzoq vaqt davom etgan qabziyat, ichaklarda sodir bo'ladigan chirish jarayonlarida hosil bo'ladigan kuchli zaharlar: indol, skatol, krezol va boshqalarning qonga so'rilishi tufayli organizmning o'zidan-o'zi zaharlanishiga olib keladi. Bunday hollarda til ko'kimtir quyug karash bilan qoplanadi, og'izdan noxush hid keladi, bosh og'rishi, aylanishi, meteorizm, ishtaha yo'qolishi kuzatiladi.

**Jigar va o't yo'llarini ifloslanishi.** Ichaklardan ovqat moddalari bilan birga qonga so'rilgan zaharli moddalar va chiqindilar qon oqimi bilan jigarga tozalanish uchun yo'naltiriladi. Bu yerda qon oqimi bilan kelgan barcha zaharlar zararsizlantiriladi. Jigar bunday zaharlar va chiqindilarni bir qismini o't suyuqligi orqali qaytadan ichaklarga chiqaradi, lekin bir qismi jigar to'qimalarida saqlanib qoladi.

Jigarning yana muhim vazifalaridan biri yog' moddalarini parchalovchi o't suyuqlig'ini ishlab chiqishi bo'lib, o't suyuqlig'ining ma'lum qismi o't xaltasida zaxira sifatida saqlanib qoladi. O't suyuqlig'ini uzoq vaqt saqlanib qolishi natijasida uning tarkibidagi xolesterin, turli xil tuzlar, halok bo'lgan hujayralar, mikroorganizmlar, kolloid eritmalari o'zaro birlashib o't toshlarini hosil qiladi. O't yo'llaridagi yallig'lanish jarayoni tosh hosil bo'lishini tezlashtiradi. Kam harakatli turmush tarzi, ovqatlanish tartibining buzilishi ham bu jarayonni tezlashtiruvchi omil bo'lib hizmat qiladi.

**Buyraklarning ifloani.** Organizm ichki muhiti doimiy-ligini ta'minlashda, suv almashinuvini tartibga solishda, shuningdek, organizmda moddalar almashinuvini jarayonida hosil bo'ladigan va organizm uchun zaharli ta'sir ko'rsatadigan moddalarni peshob orqali chiqarib yuborishda buyraklarning ahamiyati katta.

Buyraklarda hosil bo'ladigan peshobning ko'ldi xususiyatini o'zgarishi, peshob tarkibidagi tuzlarning mutanosibli-gi va muvozanatining buzilishi, buyrak va siydik yo'llarining yallig'lanishi, buyrak va siydik yo'llari toshlarining hosil bo'lishini keltirib chiqaradi.

Ichaklari, jigar va buyraklari turli xil ifloani-shidan tozalashda va oldini olishda o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazishda ketma-ketlikka rioya qilish zarur.

### **Organizmning ichki gigiyenasi. Organizmni tozalash**

Har kuni ertalab o'rindan turgach, yuz-qo'lni yuvish, tish-larni tozalash, shuningdek, badan tozaligiga e'tibor berish, soch va tirnoqiami toza tutish kabi organizmning tashqi gigiyenasini ta'minlash bilan bir qatorda uning ichki gigiyenasiga rioya etish zarur.

Doimiy ravishda oraliq mahsulotlar va chiqindilar hisobiga ifloani-turadigan organizmning ichki muhitini tozalab turish organizmni yoshartiradi umrini uzaytiradi. Shunday tozalash usullaridan bin ko'p asrlig xalq tabobatida qo'llanilib kelinay-otgan ochlik bilan davolash usulidir.

Ochlik Nasroniy, Islom, Buddha kabi keng tarqalgan dinlarning urf-odatlarini tarkibiga kiritilgan.

Amerikalik olim Pol' Bregg: "Ochlik-inson organizmini zaharli moddalaidan tozalovchi yagona usuldur... ochlik-kasalliklarga qarshi don emas, u buyuk tozalovchidir..." deb yozgan edi.

## Ochlik turlari va uni oʻtkazish tartibi

Ochlikni boshlashdan oldin ayrim tayyorgarlik muolajalarini oʻtkazish lozim. Bularga:

- ichni surib tozalash (cano, glauber tuzi, magniy suJfat yordamida);

- ochlik vaqtida suv ichish tartibiga rioya qilish va kamida 1 kunda «1 litrgacha suv ichish;

- harakatda boʻlish va kuniga 15-20 km masofani toza havoda oʻtkazish;

- har kuni dush yoki vanna qabul qilish, soʻngra tozalovchi hugna orqali ichaklarni tozalash;

- ogʻiz boʻshligʻi gigiyenasini tola taʼminlash, ovqatni kam yeyishi tavsiya qilinadi.

Yu.S.Nikolayev va Ye.I.Nilovlar (1988-y.) ochlikning quyidagi turlarini taklif etishgan:

Organizmni chiqindilardan tozalash, turli zaharli moddalarga nisbatan uning qarshiligini oshirish maqsadida qisqa muddatli - bir-ikki haftada bir raarta ochlik saqlash, buning uchim birinchi kun meva-sabzavotlardan iborat parhez saqlash, kechquran tozalovchi huqna, ikkinchi kuni-toʻliq och qolish; uehinchi kuni - meva sharbati bilan parhez qilish va toʻrtinchi kuni odatdagi ovqatlanishga oʻtish. Bunday ochlik odatdagi kun tartibini buzmag holatda oʻtkaziladi.

### 11. Gipodinamiya Organizmni jismoniy va ruhiy soglomashtirish usullari

**Gipodinamiya** (yunoncha-hypo-kam, past va dynamics - harakat, degan maʼnoni bildiradi) kuch mushaklarning yetarli ishlamasligi, qisqarish kuchining kamayib ketishi boʻlib, odatda doimo oʻtirib ishlash, piyoda yurishni yigʻishtirib, transportda ketish, kamharakatlilik, umuman mushaklarga tushadigan

og'irlikning kamayib qolishi tufayli kelib chiqadigan gipokineziya, ya'ni odam harakat faolligining kamayib ketishi bilan birga davom etadi. Odam uzoq kasal bo'lib yotganida ham unda gipodinamiya kuzatiladi.

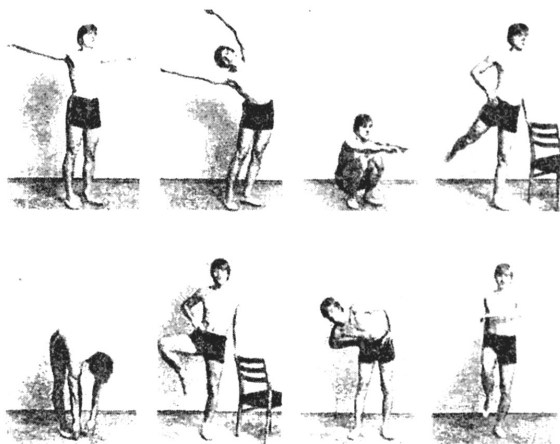
Harakat faolligi keskin kamayadigan bo'lsa, suyaklar tuzilishi ham o'zgaradi. Mushaklar atrofiyaga uchrashi munosabati bilan yog' to'qimasi ko'payadi, almashinuv jarayonlari izdan chiqib, markaziy asab tizimining holati o'zgaradi, odam tez toliqadi (astenizatsiya sindromi). Yurak-tomir tizimining ahvoli o'zgaradi, yurak qisqarishlarining kuchi kamayadi, qon tomirlar holati yomonlashadi; bu awaliga odam tez yurganida saiga hansirab qolishi, yuragining tez-tez urishi, jismoniy ish vaqtida yurak sohasi og'rishi bilan ifodalanadi, keyinchalik esa ateroskleroz, gipertenziya kasalligini keltirib chiqaradi.

Karn harakat qilish, ko'p o'tirish natijasida muskullar erta quvvatsizlanib, bo'shashib qoladi, kishinmg qaddi bukilib, fiziologik qarish jarayoni tezlashadi.

**Gipodinamiya holatini oldini** olish uchun esa jismoniy sog'lomlashtirish usullaridan foydalanish zarur. Jismoniy sog'lomlashtirish usullaridan eng oddiy va qulayi - bu ertalabki badantarbiyadir. Ertalabki badantarbiya mashqlariga:

- tananing tortilishi bilan bog'liq mashqlar;
- yurish mashqlari;
- bo'yin, yelka, qo'l mushaklari uchun mashqlar;
- tana va qorin mushaklari uchun mashqlar; ■ oyoq mushaklari uchun mashqlar;
- zo'riqib ishlashga majbur qiluvchi mashqlar;
- bo'shashtiruvchi mashqlar;
- nafas mashqlarini kiritish mumkin.

**Organizmni jismoniy chiniqtirishli.** Organizmni jismoniy chiniqtirish (1-rasm) uni noqulay iqlim sharoitlan (havoning past va yuqori harorati, past atmosfera bosimi va boshqalar) ta'siriga chidamini oshirish tadbirlari majmuasidir.



1-rasm.

Odam organizmi o'zgarib turadigan tashqi muhit sharoit- lariga muvofiqlashgan holda chiniqib boradi. Biror omil (sovuq, is- siq va boshqalar) ning muntazam, ko'p marta ta'sir etishi va ular dozasini tobora oshira borish yo'li bilan chiniqtiruvchi natijaga erishiladi, chunki shunday sharoitlardagina organizmda mos- lashadigan o'zgarishlar rivojlanadi.

**Quyosh vannalari.** Quyosh nurining (2-rasm) tarkibi va odam organizmiga ta'siri bir xil emas, Quyosh nurlari ko'zga ko'rinadigan (yorug'lik) va ko'zga ko'rinmaydigan infraqizh hamda ultrabinafsha nurlaridan iborat. Quyosh muolajasi shi- fokor ko'rsatmasiga binoan bir qator teri va bo'g'im kasallik- larida, radikulit, nevrit, suyak va bo'g'im sili hamda boshqa xastaliklarda qabul qilinadi. Quyosh vannalaridan chiniqtiruvchi muolaja sifatida gripp, angina kabi kasalliklarning oldini olishda foydalaniladi. O'tkir xastaliklarda, surunkali o'pka va me'da- ichak kasalliklarida quyosh muolajasi tavsiya etilmaydi. Quy- osh vannalari umumiy (butun badanni nurlantirish) va mahalliy (badanning bir qismini nurlantirish) bo'lishi mumkin.



**2-rasm.**

**Suv muolajalari** - davolash va chiniqtirish maqsadida suvdan turlicha foydalanish bo'lib, unga vannalar, dush, cho'milish, badanni ho'l sochiq bilan ishqalab artish, boshdan suv quyish, ho'l choyshabga o'ranib yotish kiradi. Suv muolajalari organizmga juda yengil ta'sir ko'rsatadi, odamni tetik qiladi, tonusini oshiradi, qon aylanishi va moddalar almashinuvini yaxshilaydi, shamollash kasalliklariga chidamini oshiradi, shuningdek, ba'zi xastaliklar (nevrasteniya va boshqalar) ko'p terlash, venalarning varikoz kengayishini davolashda foydalaniladi.

**Jisnioniy sog'lomlashtirishniug maxsus usullari.** Gimnastika (yunoncha - gynnastike - mashq qilaman) - jismonan kamol topishga, salomatlikni mustahkamlashga har tomonlama yordam beradigan maxsus jismoniy mashqlar majmuasidir. Mashqlar bilan muntazam shug'ullanilganda yurak-tomir va nafas tizimlari faoliyati yaxshilanadi, tayanch-harakat apparati mustahkamlanadi, moddalar almashinuvi kuchayadi, turli jismoniy kuchlanishlarga moslashuv ishi takomillashadi. Gimnastika jismoniy jiliatdan gavgani to'g'ri shakllantiradi, qo'l, yelka kamari, qorin

mushaklarini mustahkamlaydi va epchil, harakatchan bo‘lishga yordam beradi.

**Velosiped haydash** mashg‘ulotlari awalo umumiy jismoniy chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Velosipedda tezlikni oshirmay tekis yo‘lda sayr qilish barcha yoshdagi ayollar uchun ham, erkaklar uchun ham yengil va qulay mashg‘ulotdir. Velosipeddan oqilona foydalanilsa, u bolalarni jismonan tarbiyalashning yaxshi vositasiga aylanadi.

**Sport o‘yinlari** bilan (badminton, basketbol, voleybol, futbol, xokkey va boshqalar) shug‘ullanuvchilar organizmiga har taraflama foydali ta‘sir ko‘rsatadi.

**Trenajyorlar** deganimizda harakat, kasbga oid amaliy ko‘nikmalar hamda mahoratni tarbiyalash va takomillashtirishga mo‘ljallangan texnik qurilmalar va moslamalarni tushunamiz. Sog‘lomlashtirishga oid trenajyorlar turli yosh va kasb-kordagi odamlar tomonidan keng foydalanishga mo‘ljallangan. Ular sog‘liqni mustahkamlaydi, mehnat qobiliyatini oshiradi, odamning asosiy jismoniy sifatlari: kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlikni rivojlantiradi. Mushaklarni chiniqtiruvchi mashqlarni uy sharoitida bajarish uchun “Zdorov’ye” gimnastika to‘plami, “Gratsiya”, “Roller” trenajyorlari, espanderlar, gantellar, elastik bintlar va boshqalardan foydalanish mumkin .

**Kuper tizimi.** Amerikalik vrach Kuper o‘z organizmini sog‘lomlashtirishga, jismoniy jihatdan baqquvat bo‘lishga, aqliy qobiliyatini mustahkamlashga va 10 kg gacha tana vaznini tushirishga erishib, o‘z sog‘lomlashtirish tizimini yaratdi. Uning tizimi oddiygina bo‘lib, u yugurishdan iboratdir.

Kuperning sog‘lomlashtirish dasturi kursi 6 hafta tayyorgarlik bilan boshlanadi.

Birinchi haftada 3,2 km masofani bosib o‘tish hamda 3 hafta davomida bu masofani 30 daqiqa qisqartirish kerak. Aerobik mashqlar ular 4 fazani o‘z ichiga oladi.

Birinchi faza: tayyorgarlik bosqichi 10 daqiqa davom etib, qo‘llarni aylantirish, tanani aylantirish, engashish, o‘tirgan



holatda qo‘lni oyoqlar uchiga tekkazish, tik turgan holda qo‘lni oyoqlar uchiga tekkazish, tizzalarni ko‘krakka tortish, oyoqlarni bir-biridan uzoqlashtirish, orqaga qarab yurish kabi mashqlar bajariladi.

Ikkinchi faza: bir hafta davomida 25 km masofani haftasiga 3-4 marta mashq qilish orqali 30 daqiqada bajarishga erishish.

Uchinchi faza yurak faoliyatini me‘yorga keltiruvchi mashqlar bajarish.

To‘rtinchi faza: yurak zo‘riqib ishlashiga majburlovchi mashqlar, o‘tirib-turish, yotgan joyda o‘zini qo‘lda ko‘tarib tushirish va h.k.lar bajariladi.

**Amosov tizimi.** Ukrainalik mashhur jarroh N.M.Amosov o‘zining «1000 harakat» deb nomlanuvchi sog‘lomlashtiruvchi dasturini ishlab chiqdi, Amosov tizimida quyidagi mashqlarni 100 martadan jadallik bilan 25 daqiqa mobaynida bajarish talab etiladi:

- yotgan holatda krovat yelkasidan ushlab oyoqlarni boshga qarab, to‘boldir peshonaga tekkuncha ko‘tarish;

- tik turgan holda qol bilan oyoq uchlariga tegish va orqaga egilish;

- yelka bo‘g‘imida oldinga va yuqoriga va orqaga qarab maksimal kuch bilan aylanma harakat qilish;

- yon tomonlarga egilish, kaftlar bel bo‘ylab birinchi yuqoriga, qo‘ltiqqacha, ikkinchisim pastga, tizza va undan ham pastga egilish,

- boshni oldinga tomon egilgan holatda, qo‘llarni, kaftlarni yelkadan orqaga oshirib, qarama-qarshi kurak suyagiga tekkizish;

- barmoqlarni birlashtirib, tanani maksimal chapga va o‘ngga aylantirish;

- o‘tirib-turish;

- yotib qo‘llar bilan tanani ko‘tarish.



**3-rasm.**

**Hind yoglarimng jismoniy tarbiyasi.** Hind yoglari (3-rasm) tizimining, inson ruhi holatini rivojlantirish, aqliy qobiliyatlarini mustahkamlash, xotirasini yaxshilash, insonning o'zini-o'ziga idora etish boradigan tomonlari diqqatga sazovor bo'lib, hozirgi tibbiyotda bu tizim autogen mashqlar sifatida keng qo'llanilib kelmoqda. Yoglar jismiy mashqlarning muhim xususiyatlaridan bir bo'lib, mushaklar uchun jismoniy mashqlarning bo'shashtiruvchi ta'siri va

nafas olish gimnastikasi bilan birlashib ketishidir. Bo'shashtiruvchi mashqlar - organizmda tetiklash jarayonlarining mo'tadil kechishi uchun qulay sharoit yaratadi va diqqat mashqlariga o'tish uchun dastlabki bosqich bo'lib hisoblanadi.

**Psixogigiyena** - inson ruhiy salomatligini profilaktik muhofaza tadbirlari majmuasi bo'lib, bunda inson o'z ruhiy imkoniyatlarini kuchaytirish maqsadida mehnat qilish, yashash sharoitlarini yaxshilash hamda shaxslararo har tomonlama qulay munosabatlarni shakllantirish orqali tashqi muhitning zararli omillariga o'z ruhiy holatini qarshi tura olish qobiliyatini oshirishga yo'naltiriladi.

**Psixoprofilaktika** - shunday tadbirlar tizimi bo'lib, ularni o'tkazishdan maqsad - ruhiy kasalliklarni kelib chiqishi va ruhiy holatlarini buzilishi asosidagi tub sabablarni o'rganish, ularni o'z vaqtida aniqlash va bartaraf etish orqali organizmning ruhiy salomatligini ta'minlashdan iboratdir.

**Organizmning ruhiy sog'lomlashtirishning maxsus usullaridan** autogen mashqlarni bajarishdir. Ruhiy davolash (psixoterapiyaning) amallari orasida autogen **mashg'ulotlar** (autotreninlar) alohida o'rin tutadi. Uni 1909-yili nemis psixoterapevti Yogan Shulst taklif etgan. Bu usul ruhiyat-

e'tibori bilan bemorni mushaklar relaksatsiyasi (muskullarni bo'shashtirish) va malum maqsadni ko'zlab o'z-o'zini ishontirish orqali ko'nglida xotirjamlik, yaxshi kayfiyat va hattiharakatlariga ishonish hissini paydo qilishga o'rgatadi. Ruhiiy (psihologik) jihatdan bu usul o'z-o'zini boshqarishning mustaqil holda amalga oshirilishiga, bemorning o'z kasalligini yenga olishiga katta yordam beradi.

Autogen mashqlarning kirish va bo'shashtirishning to'liq formulasi bo'lib, ular mijozlar tomonidan hayolan takrorlanadi: *Men mutlaqo tinchmah (1 marta takrorlanadi); O'ng qo'lim og'ir (6 marta); Men mutlaqo tinchman (1 marta); O'ng qo'lini iliq (6 marta); Men mutlaqo tinchman (1 marta); Yuragim bir maromda va tinch holatda uryapti (6 marta); Men mutlaqo tinchman (1 marta); Nafas olishim bir maromda va tinch (6 marta); Men mutlaqo tinchman (1 marta); Quyosh iliq nur taratmoqda (6 marta); Men mutlaqo tinchman (1 marta); Peshonam salqin va yoqimli (6 marta); Men mutlaqo tinchman (1 marta);*

## **12. To'g'ri ovqatlanish inson salomatligi va uzoq nmr ko'rish garovi**

To'g'ri ovqatlanish - miqdor va sifat jihatidan **to'la** qimmatli bir me'yordagi tartibga asoslanib, sog'lom odamlaning jinsini, yosliini, mehnat turini va boshqa omillarni hisobga olgan hoida odam organizmining hayot faoliyatini qobiliyatini, tashqi muhitning salbiy omillariga nisbatan chidamini va yuksak himoya qobiliyatini ta'minlaydi.

Oqilona ovqatlanish uchun quyidagi shartlarga:

- ovqat ratsionining tegishli quvvat jihatiga;
- ovqat ratsionining to'la sifatligiga (ya'ni barcha oziq-ovqat moddalarining zarur miqdorda bo'lishiga);
- to'g'ri ovqatlanish tartibiga;
- oziq-ovqat mahsulotlarining yaxshi saqlanishi va hazm

bo'lishiga inikon beradigan sharoitlarga (bu ovqatni pishirishga, uni xushta'm, xushbo'yiligiga, ko'rinishiga, xilma-xilligi va tez singishiga bog'liq);

•oziq-ovqat mahsulotlarini patogen organizmlar (mikroblar, mikroskopik zamburug'lar va boshqalar) dan zararlanmasligi va zaharli moddalar tushishidan ehtiyotlash uchun ularni ishlab chiqarishda, saqlashda va pishirishga tayyorlashda sanitariya qoidalariga amal qilish lozim.

**Ratsionning energetik qimmat.** Ovqat ratsionining to'yimliliigi ovqatga baho berishda muhiin miqdoriy ko'rsatkich hisoblanadi. Organizm hayot faoliyati uchun sarflangan quvvatga ovqatning kaloriyasi muvofiq kelishi kerak Oziq-ovqat mahsulotlarining energiya qimmatini uyardagi yog', uglevod va oqsil miqdoriga qarab aniqlanadi.

Ovqat ratsioni 55 - 60% oqsillar va 70% hayvon mahsulotlari hisobiga, qolgan qismi o'simlik mahsulotlari hisobiga to'ldirilishi kerak. Semiz yoki semirishga moyil kishilar ratsioni 70 - 80g oqsil, 60 - 70g yog', 70 - 80g uglevodlardan iborat bo'ladi. Quvvati esa, 1200 - 1300 kkal dan oshmasligi lozim.

**Uzoq umr ko'ruvchilarning ovqatlanish tartibi.** Uzoq yashovchi kishilarning ovqatlanish tartibini o'rganish, shuni ko'rsatadi-ki, ular, ko'pincha, o'zlari tug'ilib o'sgan yerning oziq mahsulotlarini iste'mol qilganlar. Oqibatda. yot oziq-ovqatlaming o'z organizmlariga zararli ta'siridan saqlaganlar. Uzoq umr ko'rish uchun tabiiy meva liamda sabzavotlarni iste'mol qilish, ko'katlar, na'matak, yalpiz damlamalari, dengiz mahsulotlari, tabiiy asaldan iste'mol qilish, yog'li ovqatlar, tuz, bug'doy noni kabi mahsulotlarira kamaytirish tavsiya etiladi.

**Muvozanatlangan ovqatlanish** - asosiy oziq-ovqat mahsulotlari oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalarning miqdor va sifat jihatidan maqbul nisbatda bo'lishini ko'zda tutadi. Ratsionda ayrim moddalaming yetishmasligi yoki ularning noto'g'ri nisbatda bo'lishi

(muvozanatlanmagan ovqatlanish) ovqatning to'yimlilikgi hatto yetarli bo'lganida ham sog'liqqa salbiy ta'sir qiladi. Chunki har bir oziq moddaning (oqsil, yog', uglevod) organizmda o'ziga yarasha vazifasi bor.

Ovqat hazrn qilish a'zolarinmg bir me'yorda va oziq moddalarining yaxshi singishi uchun to'g'ri ovqatlanish tartibini belgilash zarar.

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

### **Odamning konstitutsiyaga muvofiq tavsiya etiladigan vazni (kg) (N.N.Kuinji. 2001-yil)**

<b>Bo'yi</b>	<b>Ko'krak qafasi tor bo'lganlar</b>	<b>Ko'krak qafasi me'yoriy kattalikda bo'lganlar</b>	<b>Ko'krak qafasi keng bo'lganlar</b>
<b>Erkaklar</b>			
156,0	49,3	56,0	62,2
157,0	51,7	58,0	64,0
160,0	53,5	60,0	60,0
165,0	57,1	63,5	69,5
170,0	60,5	67,3	73,8
175,0	65,3	71,7	77,8
180,0	68,9	75,2	81,2
182,5	70,9	77,2	83,6
185,0	72,8	79,2	85,2
<b>Ayollar</b>			
152,5	47,8	54,0	59,0
155,0	49,2	55,2	61,6

160,0	52,1	58,5	64,8
162,5	53,8	60,1	66,3
165,0	55,3	61,8	67,5
167,5	56,6	63,0	69,0
170,9	57,8	64,0	70,0
172,5	59,0	65,2	71,2
175,0	60,3	66,5	72,5
180,0	62,7	62,9	74,9

### Odamning bo‘yi va yoshga qarab talab qilinadigan kaloriya miqdori

Bo‘yi, sm	Yoshi											
	Erkaklar						Ayollar					
	19	29	39	49	59	60	19	29	39	49	59	60
152	648	565	497	480	362	294	192	146	99	52	5	-41
156	678	585	517	450	382	214	206	153	106	59	13	-34
160	708	605	537	470	402	334	220	160	114	67	20	-27
164	738	625	557	490	422	354	234	168	121	74	27	-19
168	768	645	577	510	442	374	246	175	128	82	35	-12
172	788	665	597	530	462	394	258	183	136	89	42	-4
176	808	685	617	550	482	414	270	190	143	96	50	3
180	828	705	637	570	502	434	282	197	151	104	57	10
184	848	725	657	590	522	455	294	204	158	HI	64	18
188	868	745	677	610	542	475	304	215	165	119	72	25
192	888	765	697	630	562	495	314	220	173	126	79	33
196	908	785	717	650	582	515	324	227	180	133	87	40
200	925	805	737	670	602	535	334	234	188	141	94	47

Oqilona ovqatlanishda aholi alohida guruhlarining ovqatlanishiga muhim e‘tibor qaratiladi. Chunki har bir guruhda o‘ziga xos ovqatlanish xususiyatlari mavjud. Bular:

a) **aqliy mehnat bilan shug‘ullanuvchi kishilarning** mehnati eng kam jismoniy kuchlanish, lekin yuqori ruhiy-salbiy zo‘riqish bilan ta‘riflanadi. Bu esa yurak ishemik kasalliklari, gipertoniya, nevrozlar rivojlanishiga olib keladi. Bunday guruh kishilar kam harakatli bo‘lganliklari sababli cheklanganroq va

antisklerotik yoʻnalishga ega boʻlgan ovqatlar yeyishlari zarur. Ratsionning energetik qiymati 2400-2500 kkal atrofida. Oqsil 100-115 g yogʻ 80-90, uglevod 300-500 g. Oddiy qand miqdori 15 foizni tashkil etishi kerak;

**b) bolalar ovqati tarkibida** ham katta yoshlilar ovqat ratsionidagi kabi oziq va biologik faol moddalar boʻlishi kerak, lekin bu moddalar hamda ular manbai boʻlgan mahsulotlar nisbati bolaning yoshiga mos kelishi lozim. Meʼyoridan kam yoki ortiq hamda bemaza ovqat bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishiga salbiy taʼsir etadi. Bolalar serharakat boʻlgani uclum, ularda moddalar almashinuvi tez borishi va koʻp quvvat sarflanishi tufayli, ularning oqsil va yuqori kaloriyali taomga boʻlgan ehtiyoji ortiqroqdir.

**d) qariyalar ovqatlanishi.** 60 va undan katta yoshdagi kishilarda moddalar almashinuvi jarayoni birmumcha susayadi. Ularda oʻrta yoshli kishilardagiga nisbatan ovqat kaloriyalari va qabul qilinadigan oqsillar, yogʻlar hamda uglevodlarga boʻlgan ehtiyojning oʻzgarib qolishi ham ana shundan.

### **Mehnatga qobiliyatli yoshdagi aholini kasb guruhleri boʻyicha sutkalik energiyaga boʻlgan talabi meʼyornomasi**

Guruhlar	Yoshi	Erkaklar	Ayollar
Jismoniy zoʻriqish bilan bogʻliq boʻlmagan kasblar yoki zoʻriqish talab qilmaydigan kasblar:	18-40	2800	2400
Aqliq mehnat qiluvchilar;	40-60	2600	2200
oʻtirib mehnat qiluvchi xizmatchilar;			
Mexanizatsiyalashgan mehnat:	18-40	3000	2550
- avtomatlashtirilgan jarayonlar, aloqa, tikuvchilik, stanokda ishlovchilar, haydovchilar;	40-60	2800	2350
Ogʻir jismoniy mehnat qiluvchilar:	18-40	3700	3150
- Togʻ-kon va shaxta ishchilari, quruvchilar, yuk mashinasi haydovchilari, qishloq xoʻjalik mexanizatorlari, oʻrmon xoʻjhaligi ishchilari, yer haydovchi mashina ishchilari.	40-60	3400	2900

Ovqatlanish tartibi kunlik ovqat miqdorini belgilangan vaqtda muntazam iste'mol qilish va uni raaqsadga muvofiq taqsimlashdir. Ovqatlanish tartibini ishlab chiqishda odamning kasbi, kun tartibi, yoshi va organizmining o'ziga xos xususiyatlari hisobga olinadi.

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

Tushlik - ishga kirishilgan, quvvat sarfi kuchayganligi uchun 30-35 foizni tashkil qiladi.

*Tolma choy* - tushlik va kechki ovqat oralig'i uzoqligi tufayli olganizmga madad berishga qaratilgan bo'lib, 10-15 foiz bo'lishi kerak.

*Kechki ovqatda* yengil hazm bo'ladigan va asab sistemasini qo'zg'atmaydigan, sutli taomlar bo'lishi, uni uxlashdan 2 soat oldin yeyish lozim. Kunlik kaloriyaning 20-25 foizi to'g'ri keladi.

Ovqat qabul qilish oralig'idagi vaqt 4 soatdan kam bo'lmagani ma'qul. Kechki ovqatni uyqudan 3 soat oldin iste'mol qilgan ma'qul.

Ovqatni malum soatlarda yeyish natijasida vaqtga doir shartli ko'nikma (refleks) yaratiladi. Tanovul qilish paytiga kelib sekretsia kuchayadi va ovqat me'dani qabul qilishga tayyor bo'lganida tushadi.

Odatda, katta odamlar kuniga 3 marta ovqatlanishadi. Bunda ovqat ratsionining kunlik kaloriyalik qiymati taqsimoti quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiqdir:

Ertalabki nonushta	30%
Tushlik	40-50 %
Kechki ovqat	20-25%



## **Oqilona ovqatlanishda yana quyidagilarga e'tibor berish zarur:**

- asabiylashgan holda ovqat yemaslik, ovqatni faqat ochlik hissini sezganda yeyish;

- ovqatlanish paytida bir vaqtning o'zida oqsillar go'sht, tuxum) va uglevodlar(kartoshka, shirinliklar) ni iste'mol qilmaslik;

- choyni ovqatdan 15-20 daqiqa oldin yoki 2 soat keyin ichish;

- haddan tashqari issiq yoki sovuq ovqatni iste'mol qilmaslik;

Oqilona ovqatlanish kishilar salomatligini mustahkamlash bilan birga, agar to'g'ri tashkil etilsa, kasalliklarni davolash uchun ham bevosita qollanilishi mumkin. Buning uchun esa parhez (dieta) dan foydalaniladi. Parhez sog'lom kishilar hamda bemorlarga mo'ljallangan ovqat ratsioni va ovqat tartibidir.

Diyetoterapiya - ba'zi kasalliklar (gastrit, enterit, kolit, vara kasalligi, jigar, buyrak xastaliklari va boshqalar) ni davolash va oldini olish maqsadida parhezdan foydalanish bo'lib, dori-qarmonlar va boshqa davo vositalari bilan qo'llanadi.

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

Parhez bilan davolash statsionar, sanatoriy-kurort va ambulatoriya sharoitida qo'llanadi. Kam ovqat yeyiladigan kunlari biror xil oziq-ovqat mahsuloti, masalan, olma, tvorog, sut kun bo'yi oz-ozdan tanovul qilinadi. Bunday kunlami shifokor tayinlaydi va uning nazorati ostida davom ettiriladi. Semizlik, ateroskleroz, yurak-tomir kasalliklari, gipertoniya va boshqalarda tuz va suyuqlikni kam iste'mol qilish hisobiga ovqat miqdor jihatidan cheklanadi.

## **Vitaminlarning inson hayotidagi o'rni**

Vitaminlar yoki hayot aminlari deb ataluvchi biologik faol moddalar inson organizmida kechuvchi turli xil biologik

jarayonlarda ishtirok etadi va organizmning me'yoriy faoliyat ko'rsatishini ta'minlaydi (9-rasm).

Vitamin A - go'sht, baliq mahsulotlarida, jigar, tuxumning sarig'ida, sutda va meva sabzavotlarda ko'p uchraydi.

Vitamin B va uning hosilalari ( $B_p$ ,  $B_{11}$ ,  $B_6$ ,  $B_{12}$ ) - go'sht, kurtaklagan donlarda, kepakda, meva-sabzavotlarda ko'p uchraydi. Ular asab faoliyatini ta'minlashda faol qatnashadi.



**4-rasm.**

Vitamin yetishmasligi asab buzilish holatlarini keltirib chiqaradi.

Vitamin C - (askorbin kislotasi) karam, pomidor, sabzi, na'matak mevasi va shu kabi mevalarda uchraydi. Immunitetni mustahkamlaydi.

Vitamin D - baliq yog'ida, yog'larda, tuxum, sut, o'sgan donlarda ko'p uchrayib, kalsiy-fosfor almashinuvida faol qatnashadi va terida quyosh nuri ta'sirida hosil bo'ladi.

Vitamin E - yong'oqda, go'sht, jigar, kurtaklagan donlarda ko'p bo'ladi va bosh miya, yuqori nafas yo'llari va jinsiy bezlar faoliyatini me'yoriy bo'lishini ta'minlaydi.

## Inson organizmida vitaminlar yetishmasligining belgilari

Vitaminlar nomi	Yetishmaslik belgilari
<b>Vitamin A (Retinol)</b>	Teri qurishi, mayda yiringli toshmalar toshishi, sochlilar oqarishi, tirnoqlar dag'allashuvi va tez sinishi, shapko'rlik, yorug'likdan qo'rqish, kon'yunktivit, nafas a'zolari kasalliklariga moyillik, jigar funksiyasi buzilishi va me'da shirasi kamayishi, umumiy darmonsizlik.
<b>Vitamin D (Kalsiferol)</b>	Ko'p terlash, umurtqa pog'onasi va ko'krak qafasining qiyshayishi, tislilarning sinishi, jismoniy va ruhiy charchasli, mushaklar bo'shashuvi.
<b>Vitamin B<sub>2</sub> (Riboflavin)</b>	Lablar qovjirashi, ko'karishi, po'stloq tushishi, yorug'likdan qo'rqish, kon'yunktivit, blefarit, tiling shishib ketishi, karash bilan qoplanishi, leykotsitlar kamayishi, kapillar tonus pasayishi, jigar funksiyasi buzilishi, me'da shirasi kamayadi.
<b>Vitamin PP (Nikotin kislotasi)</b>	Lablar qurishi, oqarishi, qo'l kafti orqasi, bo'yin sohasi qizarishi, terming epidennal holati ko'chib tushishi, dog'tushishi, yorilishi, og'rishi, qizarishi, ichaklar ftmksiyasi buzilishi, ich ketishi, asab tizimi funksiyasini buzilishi
<b>Vitamin B<sub>3</sub></b>	Quruq sebareyali dermatit, heyloz, sochlar tushishi, kamqonlik, oyoq arteriyalarini zararlanishi, jigar sirrozi, jigar to'qimalari nekrozi.
<b>Vitamin B 6 (Piridoksin)</b>	Baliq po'sti dermatiti, kon'yunkivit, jigarda, buyraklarda, yurakda va asab tizimida yog' almashinuvini buzilishi, qarish jarayonini tezlashuvi.
<b>Vitamin C (Askorbin kislotasi)</b>	Sochlar quruq bo'lislii, xiralashuvi. milklardan qon oqishi, umumiy darmonsizlik, jahl chiqishi.
<b>Vitamin B, (sianokobolamin)</b>	Pernitsioz, anemiya, buyrak epitelial qatlamining o'smalari, piyelit, sistit
<b>Vitamin K</b>	Qon ivuvchanligini kamaytiradi.

### Suv - hayot manbayi

Sirv inson organizmining 70% ni tashkil etadi, jumladan, mushaklarning 50%, suyaklarning 13%, qonning 5%, jigarning 16%, taloqniig 0,4 % suvdan iborat. Organizmning hayot kechirishida, fiziologik jarayonlamiig mo'tadil kechishida suv hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Shu boisdan organizm uchun zarur miqdorda suvning iste'mol qilinishi inson salomatligini saqlashning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Mutaxassislarning fikriga ko'ra, surunkali kasalliklarning 9/10 qismi zarur miqdorda suv iste'mol qilish bilan davolash mumkin.

Odam organizmining bir sutkada suvga bo'lgan ehtiyoji har 1 kg tana vazniga 40 ml hisobiga to'g'ri keladi. Bu o'rtacha 1,8-2,0 ml yoki 8-10 stakanni tashkil etadi.

### **13. Me'yoriy uyqu - soglom turmush tarzining tarkibiy qismi**

Barcha tirik mavjudotlar o'z hayoti davomida doimo o'zgarib turuvchi quyosh va kosmik omillar, shuningdek, Yer va Oyning holatlari bilan bog'langan boshqa davriy takrorlanuvchi omillar ta'siriga moslashib yashaydi.

Uyqu va bedorlik inson organizmning bir-biri bilan uzviy bog'langan va, ayni paytda, bir-biriga zid bo'lgan funksional holati bo'lib, qadimdan tadqiqotchilarning e'tiborini jalb qilib kelgan. Ma'lumki bosh miya po'stlog'i - asab hujayralarining haddan tashqari ishlab chiqarganda ular faoliyatini buzilishdan saqlovchi himoyalash xususiyatiga ega. Bunday xususiyatni uyqu deb ataladi. Uyqu organizmning hayotiy muhim ehtiyoji hisoblanib, bosh miya po'stlog'ini holdan toyishdan saqlaydi. Katta yoshdagi odamning uyqusi bir kecha kunduzda 7-8 soatni tashkil qilib yetarli darajada chuqur bo'lishi va organizmning holatini yengillashtirishga olib kelishi kerak. Keksa yoshdagi kishilarga tushlikdan so'ng 1-2 soat uxlash tavsiya etiladi. Uyquning davomiyligi chaqoloqlarda sutkasida 21 soat keyinroq 13-17 soatni tashkil etadi. Uyqu organizmning jismoniy yetilishida, asab tizimining shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi

### **Uyqu tanga orom keltirilishini istagam har bir kishi qator qoidalarga amal qilishi zarur:**

- uxlash uchun har kuni belgilangan vaqtda yotishi va har kuni belgilangan vaqtda turishi;
- kechqurungi ovqatda qorin to‘ydirib ovqat yemaslik yoki och holda yotib uxlamaslik;
- yotish oldidan kechquran ko‘p suyuqlik ichmaslik; spirtli ichimliklarni iste‘mol qilmaslik; uyqudan oldin 15-20 miiut sayr qilish va tungi tualet;
- yotish oldidan iliq vanna yoki dush qabul qilish, oyoqlarni yaxsgilab yuvish ;
- uyqu oldidan bir stakan kefir yoki shirin ta‘mli choy uyquga tez kirishishga yordam beradi;
- belgilangan (odatlangan) joyda va toza choyshablarda yotish. “To‘shagining qanday bo‘lsa uyqing ham slumday bo‘ladi” deb bejiz aytilmagan.
- yotish *xonaskiing havosini* yangilash yoki fortochkani ochib qo‘yish;
- kuchli yoritish lampalarini o‘chirish, ayrim holda tungi xira chiroqlarai yoqish yoki qorong‘ida uxlash.
- uy ichi haroratining oshib yoki pasayib ketmasligiga e‘tibor berish;
- erta yotib barvaqat turish tavsiya etiladi.

## **IV BOB ZARARLI ODATLAR VA SOGLOM TURMUSH TARZI**

Zararli odatlarning inson salomatligiga ta'siri. Zararli odatlar va ularning inson organizmiga ta'siri haqida mukammal tushimchalar berisli jarayonida quyidagi asosiy masalalarga e'tibor qaratiladi: zararli odatlarga berilishning oldini olish bo'yicha ogoh bo'lish. Salomatlikka qarshi xavfli tomonlar. Zararli odatlar (chekisb, spirtli ichimlik iste'mol qilish, gi'yohvandlik)ning ro'y berishi va ayj olishi. Sog'lom organizmni narkotiklarga javob reaksiyasi, gi'yohvandlikning rivojlanish bosqichlari, Gi'yohvand shaxsning jismoniy va rahiy jihatdan tubanlikka yuz tutism. Profilaktika ishlari, sanitariya xizmaii, salbiy xususiyatlarni bartaraf qilish uchun tadbir va muhokamalar o'tkazish.

“Sihat - salomatlik” yili Davlat dasturini amalga oshirishda sog'lom turmush tarzini e'tiborga olish zarur. Shu bilan birga, quyidagilarning e'tiborda bo'lisbi talab etiladi: Maxsus mutaxassislar ishtirokida, ya'ni, huquqshunoslar, psixologlar, narkodispenser xodimlari hamkorligida talim muassasalarida gi'yohvandlik, SPID (OITS) va narkotik moddalar, chekishning zarari to'g'risida tushuncha berish, videofilmlar ko'rsatish, ma'ruza, davra suhbatlarini tashkil etish, o'quv yurtlarida, sinf xonalarida shu mavzuga oid ko'rgazmalar tashkil etish ijobiy natijalar garovidir.

Zararli odatlar va ularning inson organizmiga ta'siri haqida mukammal tushunchalar berish, shuningdek, gi'yohvandlikka berilib ketishning oldini olishda ularni ogoh bo'lishga chorlash, ta'lim-tarbiyaning negizini tashkil etmog'i kerak.

**Psixogigiyena. Psixologik zo‘riqish, uning sabablari va oldini olish** Sog‘lom turmush tarzining muhim omillaridan biri psixogigiyena bo‘lib, insonning ruhiy jihatdan salomatligini asrash va saqlashga qaratilgan maxsus tadbirlar tizimidir. Bu borada V.F. Matveyev tomonidan olib borilgan tadqiqotda qimmatli fikrlar o‘z ifodasini topgan bo‘lib, u psixogigiyena asoslarini:

1. Yosh psixogigiyenasi.
2. Mehnat va o‘qish psixogigiyenasi.
3. Turmush psixogigiyenasi.
4. Oila va jinsiy hayot psixogigiyenasi.
5. Jamoa psixogigiyenasi kabi turlarga ajratadi.

Yoshga aloqador psixogigiyena - tarbiya bilan o‘qishning dinamik, uzluksiz, izchil jarayonidir. Kishining xarakteri bolalikdan shakllanib boradi va unga ota-onasi, yaqin qarindoshlari, o‘rtoqlari, begonalar qanday ta’sir etishlariga qarab bola indamas, qo‘rqoq, psixoastenik belgilari bor yoki erka-tantiq, arzanda, injiq, jizzaki, dag‘al, qo‘rs, darg‘azab, shafqatsiz, berahm yoki og‘ir-vazmin bo‘ladi.

Psixogigiyena haqida ma’lumot berilganda, psixologik zo‘riqish, uning sabablari va oldini olish, o‘sib, rivojlanib kelayotgan yoshlarga janiyatda o‘z o‘rnini topib uni boshqarish, o‘z taqdirini hal qilish va maqsadni amalga oshirishda gigiyenik ta’lim-tarbiya berishning ahamiyati, ularni har tomonlama sog‘lom qilib, o‘z salomatligini qadrlash mas’uliyatini kuchaytirish, gigiyenik tayyorgarhknini oshirish zararligini aniqlash va unga sharoit yaratish usullarini o‘rgatish, masalalariga e’tibor qaratiladi.

#### **14. Tamaki chekish va alkogolizm**

**Tamaki, nos chekishning kelib chiqish tarixi.** Tamaki chekish haqidagi dastlabki ma’lumotni qadimgi gretsiyalik tarixchi Gerodot asarlarida bayon etadi.

U Skiflar o‘simlikni yoqib undan nafas olaidilar deydi. Mashhur sayyoh Xrestofor Kolumb XVI asrda Amerikaga Guanana oroliga kelganda, orolda yashovchilar Kolumbga va uning dengiz sayohatchilariga sovg‘alar qatorida quritilgan o‘simlik barglarini ham taqdim qiladilar. Ular bu o‘simlikni “Petum” deb atar edilar. Yerli xalqni bu o‘simlikni tutatib chekishni, chaynashini, shuningdek yutishlarini ko‘rgan edilar.

Tamaki bargining naycha qib o‘ralganini ular “tabako” va “sigaro” deb nomlar edilar. Quritilgan tamaki naycha qilib o‘rab chekilganda, dastlab uni shifobaxsh modda, tutuni turli kasalliklarni davlatadi, kishini tetiklashtiradi tinclilantiradi deb o‘ylagan edilar.

Kolumbning dengiz sayohatchilari 1493-yilning 25-martida Ispaniyaga qaytganda tamakidan olib keladilar shuning natijasida chekish odati asta-sekin Ovroqo mamlakatlariga tarqala boshladi. Keyinchalik Amerikada bo‘lgan chet elliklarni Angliyaga qaytishi bilan tamaki o‘simligi urug‘ini ekish va uni ko‘paytirish oqibatida tamaki ko‘p mamlakatlarga tarqaladi.

XV asrning o‘rtalarida tamaki Fransiyaga tarqaladi. Bimga Fransiyaning Portugaliyadagi elchisiga 1560-yilda sababchi bo‘lgan Jak Niko Fransiya shoxi Yekaterina Msdiga va uning o‘g‘illaridan biriga bosh og‘rig‘ini qoldirish uchun tamaki pilulasini tavsiya etgan. Tamakidagi nikotin moddasi Niko nomi bilan atalgan. Fransiyada tamakini hidlasli keng ravishda ayj olib ketadi.

XV asrning oxirida tamaki chekish Ispaniya, Angliya, Gollandiya., Portugaliya va boshqa Ovroqo mamlakatlariga tarqaladi. Rossiyaga tamaki 1585-yilda Ivan Grozniy davrida savdogarlar tomonidan keltirilgan. Tamaki chekish yoki uning eritmasini qabul qilish ko‘p hollarda qattiq zaharlanish yoki o‘lim bilan tugar edi. M.F. Romanov podshohligida tamaki chekish man etilgan.

XVI asrning oxirida Angliyada tamaki chekuvchilarning boshi olingan. 1697-yilda Rossiyada Petr I chekishni man etadi.



XIX asming oxirlarida Rossiyaning 30 tadan ortiq guberniyalarida tamaki o'simligi ekiladi. Ulug' Vatan urushi davrida tamaki ishlab chiqarish ancha kamayadi. Vatan urushidan so'ng tamaki ishlab chiqarish yildan-yilga ortib bordi.

Keyingi yarim asrda dunyoning barcha mamlakatlarida tamaki ishlab chiqarish va uni iste'mol qilish ancha ortdi. Niderlandiyada jon boshiga tamaki ishlab chiqarish 2 marta, AQSH da 2,8 marta, Shvetsiyada - 5 martaga origan. Chexoslovakiyada bir yilda 27 mlrd. dona sigareta sotiladi. Bu har bir odamga 1800 taga to'g'ri keladi. 1976-yilda Fransiyada 81 mlrd, sigareta, 1977-yilda esa 84 mlrd. dona sigareta sotilgan. AQSH, Kanada va Angliyada Fransiyaga nisbatan ikki marta ortiq tamaki chekiladi. AQSHda 50 mln odam chekuvchilar bo'lib, bu aholining 37 foizini tashkil etadi, chekish tufayli bir minutda 6 ta odam o'ladi. Dunyo bo'yicha har yili chekish tufayli 3 million odam o'ladi. Tamaki turli mamlakatlarda aholining 20 foizini o'limiga sabab bo'lmoqda. 1995-yilda 43 foiz erkaklar, 7 foiz ayollar tamaki chekishdan o'lgan.

Bizning davrimizda tamaki chekish butun dunyoda tarqalgan. Angliyada 75 foiz erkaklar, 27 foiz ayollar tamaki chekadilar. AQSH da 18-19 yoshdagi o'smirlarning yarmi, maktab o'quvchilarining to'rtidan bir qismi tamaki chekadi. Daniyada 81 foiz, o'vquvchilar o'g'il bolalar, 56 foiz qizlar chekadi. Italiyada yoshlarning 55 foizi, qizlarning 55 foizi, Shvetsiyada 46 foiz o'spirin yigitlar, 36 foiz qizlar sigareta chekadi. Ko'pincha, tamaki chekish 9 yoshdan boshlanadi.

O'zbekistonda ham tamaki, nos chekuvchilar soni ortib bormoqda. Hozirgi vaqtda bozor iqtisodiga o'tish munosabati bilan mayda xususiy savdo nuqtalarida sigareta sotish ortib bormoqda. Sigareta, nosni barcha yoshdagi o'smir va o'spirinlarga hech chegaralanmasdan sotilmoqda. Statistika ma'lumotlariga qaraganda planetadagi odamlarning 60 foiz erkaklari, 20 foiz ayollari chekadi.

Tadqiqotchilaming aniqlashicha chekishning sabablari turlicha:

Birinchi sabab qiziqish, tamaki ta'mini bir tatib ko'rish bo'lsa, ikkinchi sabab kattalarga taqlid qilishdir. Chekish keng tarqalishiga klublar, kechalardagi kompaniyalar turli uchrashuvlardir. Bir marta chekib ko'rgan odam tamaki tutunini hidini yana tatib ko'rishni yoqtirib qoladi, yana chekkisi keladi, so'ng chekish odatga aylanib qoladi.

Bangilik, giyohvandlikning boshlanishi. Jismoniy mayl va tolerantlik ko'rinislari.

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

Birinchi stadiya - bu ruhiy moslashish bunda odam chekkisi kelaveradi va borgan sari ko'proq tamaki chekadi, Bu stadiya 1-5-yil davom etadi.

Ikkinchi stadiya - somatik belgilar namoyon bo'la boshlaydi, chekuvchida bronxit kasalini hosil bo'lishi, oshqozon, yurakda va boshqa a'zolarida og'riq, noqulay holatlar ro'y beradi. Nerv sistemasida o'zgarishi sodir bo'ladi. Chekuvchida ta'sirchanlik,

bosh og‘rishi holatlar sodir bo‘ladi. Bu stadiya 5-15 yil davom etadi.

Uchinchi stadiya - chekish avtomatik bo‘lib qoladi. Doimiy bosh og‘rig‘i, xotirani susaytiradi, juda ta’sirchan bo‘lib qolishi, doimiy yo‘tal paydo bo‘ladi.

Nikotin, birinchi navbatda, nerv sistemasini zaharlaydi. Uzoq muddat tamaki chekkan odamlarning qo‘llari qaltiraydi, nafas olishi qiyinlashadi, o‘qtin-o‘qtin yo‘taladilar, ko‘ngli ayniydi. Nikotin simpatik va parasimpatik nerv sistemalariga ta’sir etadi. Bemorda dastlab yurak tez-tez qisqaradi, qon bosimi ortadi, periferik qon tomirlarida spazm, yurakning toj tomirlarida kengayish hollari sodir bo‘ladi. Qonda nikotin moddasini ko‘payishi tufayli bemorda infarkt kasalligi kelib chiqadi. Tamaki tutuni bronxlarni keskin toraytirib yuboradi, so‘ng kengaytirib yuboradi. Chekish tufayli odamning xotirasi susayadi, odam ozib ketadi. Yosh o‘smirlarni chekishi tufayli bola o‘shish va rivojlanishdan orqada qoladi, urug‘ hujaylarda o‘zgarishlar sodir bo‘ladi, jinsiy ojizlik kelib chiqadi.

Tamaki chekuvchilarda askarbin kislota, furosemid, geparin. esterogenlarning ta’sir etish kuchi kamayib ketadi. Shuning uchun, chekuvchilarda qon bosimi, qandli diabet, yurak ishemiyasi kasalliklari kuzatiladi. Oshqozonning yara kasalligi nafas kasalliklarini davolashni qiyinlashtiradi. Nikotin buyrak usti bezi funksiyasiga juda salbiy ta’sir etadi. Bundan tashqari, nikotin arterioskleroz kasalligini zo‘rayib ketishiga sabab bo‘ladi.

Surunkali chekish orqa miya funksiyalariga salbiy ta’sir etadi. Bu jinsiy ojizlikka sabab bo‘ladi,

Nikotin oshqozon shirasi ajralishini va uning kislotaliligini izdan chiqaradi. Chekish jarayonida oshqozon tomirlari torayadi, oshqozonning shilliq qavati yallig‘ianadi. Chekuvchilarda sezish organlarining faoliyati izdan chiqadi. Chekuvcliida asta-sekin rang ajratish qobiliyati pasaya boradi, u dastlab yashil

so'ng qizil va sariq ranglami ajrata olmay qoladi. Ko'pgina chekuvchilarda eshitish sezgirligi kamayadi. Chekish tufayli quloqda nog'ora parda qalinlashadi, eshitish suyakchalarining hajmi kichiklashadi.

Hozirgi vaqtda ko'pgina chekuvchilarning yoshi 20-30 da bo'lib, yosh oila qurgan bo'ladilar. Shuning uchun, chekuvchi ota-onular, birinchi navbatda, o'z bolasiga zarar yetkazadi. Chekuvchi onaning ko'krak sutida nikotin bo'lgani uchun u qo'lansalashadi, biroz taxir mazaga ega bo'ladi. Shuning uchun, ba'zi bola onasini emmay qo'yadi, natijada chekuvchi onaning bolasi ham passiv chekuvchi bo'lib qoladi. Angliyaning shimolida yashovchi 16 mingta bolalardan so'rovnoma o'tkazilganda, ota-onasi chekadigan bolalarning 48 foizi tez-tez yo'talishini aytganlar.

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

3. Aversion terapiya (salbiy shartli reflekslarni hosil qilib tamakiga nisbatan jirkanish tuyg'usini hosil qilish). Aversion ta'sir etuvchi preparatlarga lyapis, sut achitqili kumush, tanin eritmasi, glitserin, kallagorap, apomorfin, emitin, termopsis o'ti, mis nitrat eritmalari, sink eritmasi kiradi. Nomi keltirilgan preparatlar nikotinga nisbatan jirkanish hissi hosil qiladi. Masalan, 0,5% lyapis eritmasi bilan og'izni chayqash tamaki chekishga nisbatan jirkanish hosil qiladi. Bu preparatlar ta'sirida chekuvchi chekishni tashlaydi. Bulardan samaraliroq preparatlarga tamaki o'rnini bosuvchi preparatlar hisoblanadi. Bularga lobesil, sitizin va boshqalar kiradi. Nikotin o'rnini almashtirish bilan nikotin ochligini kamaytiriladi.

Ninasanchish bilan davolash hamda gipnoz tik ishontirish yo'li bilan chekishga nisbatan jirkanish tuyg'usini hosil qilish mumkin. Gipnoz ko'pchilik chekuvchilarda yaxshi samara beradi.

**Tamaki chekishga qarshi kurash.** Tamaki chekishga qarshi butun jamoatchilik kurashishi kerak. Bolalar va o'smirlarning tamaki chekishini oldini olish ota-onalar maktab, akademik litsey, kasb-hunar kollejlarning o'qituvchilari muhim o'rinni egallaydilar,

Tamaki chekishga qarshi hamda chekishni oldini olishda quyidagi tadbirlar va targ'ibot va tashviqot ishlarini olib borishimiz lozim deb topamiz:

- Sigareta qutisiga chekishning zarari haqida reklamalar yozish.

- Jamoat joylarida chekishni man etish.

- Tarkibida zaharli moddalar kamroq bo'lgan tamaki mahsulotlarini ishlab chiqarish.

- Tamaki mahsulotlarini narxini yanada oshirish.

- Tamaki mahsulotlarining reklamasini qisqartirish.

- Tamaki mahsulotlarini odamlar ko'p to'plangan, jamoat joylarida sotmaslik.

- Bolalarga tamaki mahsulotlarini sotmaslik.

- Ko'chalarda, jamoat joylarda tamaki mahsulotlarini donalab sotmaslik.

- Chet el tamaki mahsulotlarini kamroq sotish.

- Bolalarning kundalik faoliyatini nazorat qilish.

- Sigareta chekmaydigan o'smirlarni maqtash, rag'batlantirish,

- Kattalarni namuna bo'lishi.

- Kinofilmlar, videofilmlar, spektakllarda aktyorlarni tamaki chekmasdan o'z vazifasini bajarishga undash.

Butun dunyo sog'liqni saqlash tashkilotining(BDSST) ma'lumotlariga ko'ra 1930- 1965-yillar orasida spirtli ichimliklarni ishlab chiqarish 50 martaga ortgan. Italiyada jigar serrozi xastaligidan liar 100 ming aholi jon boshidan 39,3 erkak, 14,9 ta ayolda o'limi kuzatilgan. O'zbekiston Respublikasini bozor iqtisodiga o'tishi munosabati bilan xususiy do'konlarda

turli ba'zan nazoratdan o'tmagan spirtli ichimliklar sotishmoqda. Bu ba'zi odamlarni zaharlanishiga sabab bo'lmoqda.

### **Alkogolni organizmga zararli ta'siri va uning asoratlari**

Ko'pgina spirtli ichimliklar uzum vinosi va pivodan tashqari hammasi spirtga suv va turli narsalar qo'shib tayyorlanadi. Spirtli ichimliklarning zaharliligi undagi sivush yog'larni tarkibi bilan bog'liq bo'ladi. Uyda tayyorlangan spirtli ichimliklarning tarkibida 1,5 foizgacha zaharli moddalar bo'ladi.

Agarda bolalik ona 50 g spirtli ichimlik ichsa bola uchun juda xavfli, chunki alkogolning 25 foizi ona sutining tarkibiga o'tadi bu esa bolani nogiron qilib qo'yishiga yetarli.

Spirtli ichimliklarni ko'p iste'mol qilish. modda almashinuvini izdan chiqaradi. Ular oqsil, uglevod, yog', vitaminlar almashinuvini buziladi. Alkogolizm ruhiy kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Ota-onasi ichadigan oiladagi bolalar yomon o'qiydi, ruhiy stres holatlar tufayli bola kechasi siyib qo'yadigan, nevroz, yoki tutilib gapiradigan bo'lib qoladi. Xronik alkogolizm eng ko'p 20-22 yoshda (31,4 foiz), va 23-26 yoshda (40,4 foiz) yoshda uchraydi.

Spirtli ichimliklarni birinchi marta ichish, bunga bog'lanib qolish 13- 14 yoshdan, ba'zi hollarda 7-8 yoshdan boshlanadi. Bunday bolalar oilada mehmondorchilikda vinoni ichib mazasini tatib ko'rishdan, ichkilikka o'rgana boshlaydi. Oilada o'smiringa ichishga ruxsat berildimi, alkogolizm boshlanadi. Ayollarni alkogolni ko'p ichishi oilani buzilishiga, ajrashishga sabab bo'ladi. Erkakni alkogolik bo'lib qolishini ayol kishini asab tizimini buzilishiga, ruhiy shikastlanishlar, nevroz, psixoz va boshqalar sabab bo'ladi. Ayollarda erkaklarga qaraganda alkogolizm tezroq rivojlanadi. Alkogolizm bilan kasallangan ayollarda, kayfiyatni tushishi, hayotdan qoniqmaslik, psixopatiya, antisotsial xulq paydo bo'ladi. Ayollar mastlik

holatida boshqa odamni o'ldirishga, o'ziga shikast yetkazishga, turli yuqumli kasalliklarga chalinishga moyil bo'ladilar.

Spirтли ichimliklar ichadigan ayollardan keyinchalik o'lik, chala, jismoniy va ruhiy kamchiliklari bor bola tug'iladi.

Ba'zan kam aql, turli kamchiliklarga ega, ortiqcha barmoqlari bor, yuragi parok bolalar ham tug'ilishi mumkin. Shuningdek, psixoz, nevroz, tutqanoq kasalliklari ham alkogolizm bilan bog'liq. Spirтли ichimliklarni ko'p ichish tufayli nafas kasalliklari, ko'pincha, sil kasalligi kelib chiqadi.

Qon bosimi, yurak ishemiyasi, miokard infarkt kasalliklarining 62 foizi alkogolizm tufayli kelib chiqadi. Alkogolni uzoq tizimli ichish tufayli jigar kasallanadi, jigar serrozi kelib chiqadi. Bu kasalliklarning 60 foizi o'lim bilan tugaydi. Alkogoliklarda ko'pincha qizilo'ngach raki, yoki og'iz bo'shlig'i raki vujudga keladi.

Alkogoliklarning 90 foizi gastirit kasalliklariga uchraydi. Ko'p ichish turli huquqbuzarlikka sabab bo'ladi. Har 5 ta odamdan biri huquqni buzadi, jinoyat sodir qiladi. Alkogolni suiste'mol qilish tufayli barcha mamlakatlarda jinoyat, transport va ishlab chiqarish travmatizmi, ish qobiliyatini pasayishi sodir bo'ladi. Alkogoliklarning o'rtacha umri ichmaydigan kishilarga qaraganda 10-15-yil kam. Butun dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti (VOZ) ma'lumotiga muvofiq ichkilikbozlikdan har yili 1,5 million odam o'ladi.

### **Alkogol bilan o'tkir zaharlanishning belgilari**

Alkogolni iste'mol qilinganda turli darajada zaharlanish vujudga keladi. Undan zaharlanishning uchta darajasi malum.

Birinchi darajada qo'zg'olish, eyforiya, tetiklik, qo'rqish, harakat aktivligini tormozlanishi vujudga keladi. Biroz qizarish kam hollarda teri qatlamini oqarishi, pulsni tezlashishi, ishtahani yaxshilanishi, jinsiy qobiliyatning ortishi kuzatiladi, Odam

tetik saxiy, ko‘p narsalarni va’da qiladigan, ko‘p gapiradigan, distansiya va taktil sezgirligini yo‘qotadi.

Ichib olgan odam o‘zining imkoniyatlarini yuqori baholaydi, maqtanchoq bo‘lib qoladi, ko‘pincha, eyforiya natijasida, tajovuzkor, qasoskor bo‘lib qoladi.

Bu holatlarning barchasi miya yarim sharlarda tormozlovchi jarayonlarni pasayishi hisobiga po‘stloq ostki qismlar tormozlanganidan darak beradi.

Ikkinchi darajada mastlik markaziy nerv tizimining oliy bo‘limlarining tormozlanishi bilan xarakterlanadi.

Bunda umumiy zaiflik, fikrlash tempini pasayishi yurishni sekinlashuvi, nutqni buzilishi kuzatiladi. Muvozanat, o‘z hulqini nazorat qila olmaydi.

Uchinchi darajadagi zaharlanish bu ongni chuqur buzilishi hisoblanib, odam hushidan ketadi. Komada avval teri qizaradi, so‘ng ko‘karib ketadi. Qorachiq keskin torayadi, tana harorati pasayadi, nafas olish sekinlashadi. Puls tez-tez, bo‘sh ura boshiydi.

## **15. Giyohvandlik va OITS**

Giyohvandlikning tarixi juda qadim zamonlardan boshlanganligi haqida anchagina ma’lumotlar bor. Opiy bundan 600 yil avval qo‘llanilgan, uning uxlatuvchanlik ta’siri eramizdan avval XVIII asrda O‘rta dengiz xalqlariga malum borgan. Eramizdan oldin yashagan tabobatning otasi Gippokrat opiyini kasalliklarni davolash maqsadida qo‘llagan.

Eramizdan awalgi IV asrda Aleksandr Makedonskiy ko‘knori o‘simligini Janubiy Osiyoga keltirgan. Opiydan tayyorlangan eritma “Laudanumon” deb nomlangan. Bu eritma yo‘tal, ichburug‘, uyqusizlik, og‘riq, qon ketish, ozib ketish, quvvatsizlikda qo‘llanilgan. Qadimda opiy tabobatda keng qo‘llanilgan. XIX asrning ikkinchi yarmidan boshlab giyohvand



preparatlar muirakkab jarrohlik ishlarida qo‘llanilgan. Jarrohlik operatsiyasidan so‘ng og‘riq qoldirish uchun bemorga opiy berilgan. Kuchli ta‘sir etuvchi antibiotiklar topilguniga qadar ichburug‘ bilan og‘rigan bemorlarni opiy berib davolangan.

Giyohvandlikning ortib borishi munosabati bilan davolash muassasalarini giyohvand moddalar bilan ta‘miilash borgan sari kamavib bormoqda. XIX asming boshlarida Germaniyada FridrLx Sertyuner va Fransiyada Arman Segen birinchi marta morfiy preparatini oladi. Morfiyni ko‘knori o‘simligining ma‘lum navidan ola boshladilar. Morfiy uxlatuvchilik xususiyatiga ega.

XIX asming 30-yillarida ikkinchi preparat opiy-kodein olinadi. Bu preparat og‘riq qoldirish xususiyatiga ega. Vaqt o‘tgani bilan opiy va uning preparatlari Ovropada keng tarqala boshladi.

XX asrda giyohvand moddalarni iste‘mol qilish, uni sotish juda tez rivojlanib ketdi. 1976-yil mart oyida Meksika politsiyasi AQSH chegarasi yaqinida 12,5 mln dollarlik 39 tonna marixuannani qo‘lga tushirgan.

1974-yilda AQSH da yonidan marixuanna chiqargan yoki sotish bilan shug‘ullangan 400 mingdan ortiq yosh yigitlar qamoqqa olingan.

Giyohvand moddalar bilan shug‘ullanish va tarqatish borasida Afg‘oniston asosiy o‘rinni egallamoqda. Dunyoda yetishtirilgan ko‘knori o‘simligini 70 foizi Afg‘onistonga to‘g‘ri kelmoqda. Afg‘oniston 1999-yilda 8 ming tonna ko‘knori yetishtirgan va sotgan. Sir emas Afg‘onistonda yetishtirilgan giyohvand moddalar Tojikiston va O‘zbekiston orqali Rossiya va Ovropa mamlakatlariga tarqatirmoqda.

O‘zbekistonda 1992-yildan to 1999-yilning boshlarigacha bo‘lgan davr ichida 100 dan ziyod holatlarda 30 tonnadan ortiq narkotik moddalar ushlanib qolingan, Surxondaryo, Tojikiston

bojxonalarida tekshiruv olib borilganda malum bo‘ldiki, 1998-yilda 1000 kg, 1999-yilning yanvar oyining o‘zida 800 kg narkotik moddalar ushlab qolingan.

1998-yilda Surxondaryo viloyatida tekshiruvlar o‘tkazish natijasiga ko‘ra narkotik moddalar bilan shug‘ullanuvchi 365 kishi ushlanib, ulardan 90 kg qora dori qo‘lga tushirilgan. O‘zbekistonda giyohvandlik bilan kurashish uchun “Sog‘lom avlod uchun” dasturi ishlab chiqilgan, Respublikada narkologik dispanserlar tashkil etilgan. Har yil “qora dori” operatsiyasi o‘tkaziladi. Yaqinda Toshkentda BMT narkomaniya programmasi yuzasidan vakolatxonasi ochildi. O‘zbekistonda narkomaniyaning oldini olish maqsadida turli xil anjumanlar o‘tkazib turiladi.

Giyohvand moddalar ikki xil usulda olinadi:

1. Turli o‘simliklardan olinadigan giyohvand moddalar.
2. Turli kimyoviy moddalardan sun‘iy usulda olinadigan narkotik preparatlar.

Ko‘knori, kanop hamda bangidevona o‘simligi tarkibida kayf beruvchi narkotik moddalar saqlanadi. Bundan tashqari, tamaki tarkibida ham narkotik modda bor.

Opiyli ko‘knorning urug‘idan tashqari unda hamma alkoidlar mavjud. Mevasidan yig‘ib olingan opiy murakkab aralashma bo‘lib, organik va mineral moddalardan tashkil topgan. Tarkibida 2 foiz alkaloidlar, karbon suvlar, organik kislotalar, triterpen birikmalar, kauchuk, bo‘yoq, pektin, oqsil, shilliq va boshqa moddalar bor. Opiyli ko‘knoridan 26 xil alkaloid ajratib olingan bo‘lib, eng ko‘p uchraydigani morfin (8-16 foiz) so‘ngra narkotin, kodein, papaverin, narsein, tebani va boshqlardan iborat. Ko‘knorini arablar “afyun” deb, o‘zbeklar “qora dori” deyishadi.

Kanop bir yillik o‘simlik bo‘lib undan turli preparatlar tayyorlanadi.

1. “Marixuana” - kanop o‘simligining quritilgan yoki quritilmagan o‘tga o‘xshash o‘simlik mahsulotidir.

2. Nasha - ildizi o‘q ildiz, poyasi (bo‘yi 0,75-4m) (qinali, barglari panjasimon, cheti arra tishli, tukli. Nasha issiqsevar va namsevar o‘simlik mevasi yong‘oqcha, po‘sti qattiq. Nasha urug‘i tarkibida 30-35 foiz moy va 23-25 foiz oqsil bor.

Bangidevona - torondoshlar oilasiga mansub bir yillik o‘t ba‘zan buta Bu o‘simlik urug‘i zaharli, uning tarkibida narkotik modda saqlanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ta‘biriga ko‘ra narkotik moddalar quyidagi mezon o‘lchov bilan belgilanadi:

1. Eyforiya-xushkayfiykni keltirib chiqaruvchi, yolg‘ondan bo‘lsa ham odamga xush yoqimlilik ato etuvchi.

2. Unga o‘rganib qolishlik (jismoniy va ruhiy o‘rganib qolib, yana va yana qabul qilishlikka moyillik keltirib chiqaruvchi).

3. Uni muntazam qabul qilganda odamni ruhan va jismonan izdan chiqarib insoniylik qiyofasini yo‘qolishiga olib keluvchi.

4. Odam orasida tez tarqalishiga sabab bo‘luvchi.

5. Ushbu moddani-preparatni qabul qilishlik odat tusiga kirib qoladi (bu o‘rinda tamaki va alkogol birinchi o‘ringa chiqib oldi).

Narkotik moddalar organizmga ta‘sir etishiga qarab quyidagi guruhlarga bo‘linadi:

1. Sedativ vositalar ya‘ni tinchlantiruvchi prepatatlar: opiy, narkotik moddalar va uxlatuvchi vositalar.

2. Stimullovchi - rag‘batlantimvchi preparatlar: efidrin, fenamin va boshqalar.

3. Ruhiy holatga (ruhiyatga ta‘sir qilib ongni o‘zgartiruvchi) vositalar; ayrim psixotrop moddalar LSD, kayf qiluvchi kanop preparatlari (karmabinolar) va gallbtsinogenlar “VZ”, “RSR”. Shuningdek, narkotik ta‘sir etuvchi uchuvchi moddalar (LNDV) va boshqalar,

“Qora dori” (opiy) preparatlari uch xil ko‘rinishda bo‘ladi:

1. “Ko‘knori somonchalari” qalamchalar yoki “somonchalar” maydalangan, ba’zan kukin darajasida, quruq, jigarrang tusda, o‘simlikning bargi, shoxchalari va boshqalar.

2. “Xanka” ko‘knor boshog‘ining qismi, to‘q jigarrang tus mahsulot, 1-1,5 sm kattalikdagi kulchalar shaklida bo‘ladi.

3. “Bintlar” yoki “dokachalar” paxta tolalaridan iborat bo‘lgan, opiy xom ashyosi shimdirilgan, qattiq, sinadigan jigarrang matodan iborat.

Barcha ishlov berilmagan o‘simliklardan olingan opiy narkotiklari tilga, tekkizilganda burishtiruvchi effekt beradi va ular tarkibida opiy alkogloidlari tutadi: morfin, kodein va boshqalar. Ishlov berilgan narkotik moddalar eritmasi:

1. Agar o‘simlik qo‘lda, uy sharoitida tayyorlangan bo‘lsa-jigarrang tusdagi eritma bo‘lib, quyuq damlangan choyga o‘xshaydi. Ta’mi o‘tkir sirkaga o‘xshash ta’mgaga ega bo‘ladi. Biroq tinitib qo‘yilsa tiniqroq, rangi ochroq va tagida cho‘kma hosil bo‘ladi. Uni “qora eritma” va “qoracha” deyilib, narkomanlar venaga inyeksiya qiladilar.

2. Ampulalardagi hamda flakonlardagi “morfin gidroksloridi” deb yuritiladi. Geroin-yashirin ravishda laboratoriyalarda tayyorlanadi. Rangi oq kulrangroq - jigarrang badbo‘y hidli kukun.

3. Hozirgi vaqtda kokaindan kuchli “KREK” va eng xavfli “AYS” preparatlari sintez qilingan. Bu preparatlar arzonroq bo‘lib tez tarqaladi. Bulardan tashqari, yana bir qancha kayf beruvchi vositalar, galliitsinogenlar, kannabiolar, “LSD”, “B2”, “RSI” va boshqalar tayyorlab sotiladi. Morfm kimyoviy tuzilishiga ko‘ra o‘zida fenantren halqasini tutadi Kodein-dimetilmorfm, dionin-dietilmorfm, geroindatsetimorfm hisoblanadi.

Narkotik moddalarga kanop o‘simligidan olinadigan moddalar: nasha, marixuana, kif, bang, xusus, plan, haras,

dagtalar shuningdek, morfiy preparatlari, kokain, etanol spirti, nikotin va boshqa giyohvand moddalarni kirtish mumkin.

*Kanopning turli navlaridan olinadigan preparatlar ta'sirida narkomaniyaning kelib chiqishi.*

Kanop tarkibidagi aramatik aldegid kannabinol mastlik holatim keltirib chiqaradi. Nashani chekadilar, chaynaydilar, ichimlik sifatida iste'mol) qiladilar. Nashaning ta'siri 15-30 minutdan so'ng bilinadi: avval so'lak ko'p ajraladi, bosh aylanadi, so'ng bu noqulay sezgilar o'tib ketadi, So'ng gashish qabul qilgandagi ko'rinish rivojlanadi. Gasnish iste'mol qilganda qizib ketish, ochlik, tananing barcha qismida issiqlik, tana muvozanatini yo'qolishi odarrming sakrashi, raqsga tushishi va boshqa holatlari ro'y beradi. Bunda narkoman ko'p kuladi, tana holatini o'zgartiradi. Fikrlash tez-tez almashinadi, nutq buziladi. Chekuvchining atrofdagi kishilar bilan munosabati yo'qoladi. Narkomanda jahl chiqish, ta'sirchanlik vujudga keladi. Ko'zga turli narsalar ko'rinadi. Bu gashish bilan mast bo'lishning birinchi ya'ni qo'zg'alish stadiyasidir. So'ng ikkinchi stadiya-bunda tushkunlikka tushish, xushchaqchaqligi kamayadi, fantaziya yo'qoladi, fikrlash keskin tarmozlanadi. So'ng qo'rqish, yomon fikrlash holatlari kelib chiqadi. Og'ir holatlarda chuqur uyquga ketish, quvvatsizlik va apatiya sodir bo'ladi.

### **Morfiy preparatlaridan narkomaniyaning kelib chiqishi**

Morfiy preparatlariga pantopan, amnophon, laudonon, pregorikopionon, morfiy, kodein, tebain, heroin, dionin, papaverin, narkoten laudanin va sintetik preparatlar fenadon, promedol kiradi.

### **Kokainli narkomaniya**

Kokainni qabul qilganda odam o'tkir yoki surunkali zaharlanadi. O'tkir zaharlanishda teri qoplamlarining oqarishi,

umumiy quvvatsizlik, yurakni tez qisqarishi, nafas qisish, ko‘z qorachig‘ini kengayishi va boshqa holatlar sodir bo‘ladi.

Xronik zaharlanish kokainni uzoq muddat qabul qilish natijasida vujudga keladi. Kokainga tez o‘rganib qoladi. Narkomanlar ishlagisi kelmaydi, juda injiq egoist bo‘lib qoladi. Narkomanlarning ishtahasi kamayadi, og‘zi quriydi, ko‘z qorachig‘i kengayadi. Ba‘zi narkomanda gallutsinatsiya, rashk qilish va boshqalar kuzatiladi. Bunday narkomanlar jinoiy ishlar qilishga tayyor bo‘ladilar. Teriga turli yaralar toshadi, organizm kuchsizlanib qoladi.

### **Nasha va nashavandlik**

Nasha qadimgi narkotik moddalardan biri hisoblanadi. Nasha kanophdan olinadi. Nasha (gashish) maxsus hidga ega bo‘lgan modda.

Undagi ta‘sir etuvchi modda 1964-yilda farmakologlar tomonidan ajratib olingan va sintez qilingan 9-modda tetragidrokannibinol hisoblanadi. Nasha tabobatda qo‘llanilmaydi. Uni yashirincha yo‘llar bilan nasha changini yig‘ish bilan olinadi.

**Uyqu dorilarini qabul qilish tufayli narkomaniyaning kelib chiqishi.** Uyqu dorilarini tez-tez qabul qilish oqibatida odam ularga o‘rganib qolib, narkomaniva rivojlanadi. Uyqu dorilarga; barbituratlar guruhiga kiruvchi preparatlar (veronal, medional, lyuminal, barbamil, nembotal, siklobarbital, geksobarbital) paradin preparatlaridan (tetridin, noksiron ortonal kiradi) uyqu preparatlarini dastlab shifokor maslahati bilan, so‘ng bemorning o‘zi uzoq muddat qabul qilishi natijasida unga o‘rganib qoladi. Ba‘zan bu preparatni bir vaqtda ko‘p iste‘mol qilish natijasida odam qattiq zaharlanadi.

**Toksikomaniya.** Toksikomanlar yuridik jihatdan narkotik preparatlarga kirmaydi, lekin unga odam o‘rganib qoladi. Toksikoman preparatlar guruhiga:

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

b) psixoanaleptik (sidanofen, atsefan va b.);

d) stimulatorlarga (fenamin, benzydrik, kofe, choy) kiradi.

**Polinarkomaniya.** Polinarkomaniya ikki va undan ortiq narkotik moddani qabul qilishdir. Odam alkogol bilan birga narkotik modda qabul qilishi mumkin. Masalan, alkogolizm + chekish + morfizm yoki alkogolizm + nashavandlik + tamaki chekish. Baʼzilar alkogolni ichadi soʻng tamaki chekadi, undan soʻng uyqu dori ham qabul qiladi. Polinarkomanlar ogʻn-bemorlar hisoblanadilar. Narkotik moddalar bilan uyqu dorisini ichganda boʻgʻimlarda qattiq ogʻriq, qaltirash, ishtahaning pasayishi, psixoz yuzaga keladi. Bemorlar taʼsirchan, tajovuzkor, xotirasi sust, ishchanlik qobiliyati pasaygan boʻlib qoladilar. Baʼzan narkomanlar alkogol bilan nasha chekadilar. Bunday bemorlar ingraydi, baqiradi, qoʻrqadi, oʻzini oʻzi oʻldirmoqchi boʻladilar. Opiy bilan uyqu dori ichsa haddan tashqari xursandlik, sergaplik va boshqalar vujudga keladi, soʻng tajovuzkor boʻlib qoladilar.

Shuni aytish kerakki, narkomanlarda jigar xastaligi koʻplab uchraydi. Sababi narkotik mahsulotlarini koʻknoridan tayyorlashda turli xil kimyoviy erituvchilardan-atseton, erituvchilardan toluol, benzol, sirka angidridi kabilardan foydalaniladi. Ular organizm uchun, ayniqsa jigar uchun uning hujayra va toʻqimalari uchun oʻta zaharli hisoblanadi. Bu moddalar bir tomondan jigarni ishdan chiqarishi bilan jigar xastalamshini keltirib chiqaradi. Jigarda zaharli modda 1,5 foizgacha saqlanadi. Narkotiklarda koʻpincha gepatit (toksik)-sariq kasallikni keltrib chiqaradi. Yuqumli A, B turdagi gepatit kasalligini sogʻayishni uzaytirib yuboradi. Narkotiklar jigardagi oqsil hamda qonning ivishida qatnashish funksiyasini buzadi. Muskul tonusi pasayadi. Baʼzan epilepsiya vujudga kelib, siydik ayirish ixtiyorsiz boʻladi. Odam qusadi, ichki organlari zarar

ko‘radi. Og‘ir mastlikdan so‘ng odam hech narsani eslamaydi. Alkogol odam organizmida 8-20 kungacha saqlanib turadi. Bunday bemorlar og‘ir zararlangan hisoblanadi.

**Giyohvand bemorlarni davolash.** Bunday bemorlar narkologik yoki psixoterapevt statsionarda 60 kun davolanadilar.

Narkomanlar narkotik moddalarni qabul qilishni to‘xtatishdan qo‘rqadigan irodasiz odamlar. Ular narkotik moddalarni iste‘mol qilgan davrda (absitinens) o‘zlarini juda yomon his etadilar, Statsionarda barcha sharoit yaratilib narkotik moddalarni kirishiga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Narkomanlar kun mobaynida aktiv mehnat faoliyatida bo‘lishlari kerak. Tibbiy xodimlar giyohvandlarga e‘tiborli bo‘lib, ularni hurmat qilishlari kerak. Agarda bo‘shashib kayfiyati tushib yurgan bemor, birdan xursand, sergap bo‘lib qolsa, demak u qayerdandir narkotik moddani topib iste‘mol qilgan bo‘ladi.



### **Giyohvandlikka qarshi kurashish belgisi ("Qizil tasmacha")**

Bunday holda narkotik modda olingan manbani topib, aybdorlarni jazolash kerak.

Birinchi bosqich - bemomi narkotik moddalarni iste‘mol qilishdan qaytarish. Bu moddalardan qaytarishning uchta tez, sekin to‘satdan usullari bor. To‘satdan qaytarish ko‘pincha



yoshlarda qoʻllaniladi. Asta - sekinlik bilan qaytarish keksalar va qariyalarda qoʻllaniladi.

Ikkinchi bosqich - faol davolash boʻlib, psixoterapiya, uxlatish usullaridan foydalaniladi. Shuningdek, bu davrda mahnat bilan davolashdan ham foydalaniladi.

Uchinchi bosqich - uy sharoitida bemorni davolashni davom ettirish boʻlib, bunda bemor dispanser nazoratida boʻladi,

### **OITS haqida tushuncha, kelib chiqishi sabablari, rivojlanishi, epidemiologiyasi**

Bugungi kunda OITS atamasi bilan kasallikning oxirgi bosqichini belgilanadi. OIV bilan zararlanishdan boshlanib OITSning birinchi belgilari paydo boʻlgungacha boʻlgan davr jarayoni OIV infeksiyasi deb tushuniladi. OIV bilan zararlangan shaxsni OIV tashuvchisi deb yuritiladi. Shunday qilib OIV va OITS bir kasallikni ikki turdagi tushunchasidir.

OITS virusi 1983-yilga kelib aniqlandi va uni har xil nomlar bilan atala boshlandi. AQSHning oʻsma kasalligiga qarshi milliy institutining Robert Gallo rahbarligidagi immunologiya-virusologiya boʻyicha bir guruh olimiari T-hujayrali leykozning qoʻzgʻatuvchisini aniqlashdi. T-hujayrali leykoz Karib havzasi davlatlari va janubiy Yaponiyada 1970-yillar oxirida roʻyxatga olingan boʻlib, bemorlarda kasallik juda ham ogʻir kechgan va ular 3-4 oy davomida vafot etgan.

AQSHda OITS epidemiyasi boshlangan boʻlib kasallikning tarqalish sababi asosan qon quyish boʻlgan edi. Shu sababdan Gallo HTLV-1 OITS qoʻzgʻatuvchisi deb bildi. Parijdagi L. Paster institutining Lyuk Mantane rahbarligidagi bir guruh olimlar retro viruslarning immun tizimidagi limfa tugunlarining kattalashishi (limfadenopatiya) bilan kechadigan oʻsma kasalliklari bilan bogʻliq holatini oʻrganishdi. Izlayotgan virusni ajratib olishda fransuz olimiari Gallo guruhi tomonidan kashf etilgan iaterleykin-2 dan foydalanishdi. Limfadenopatiya

bilan bir necha yillardan beri og‘riyotgan bir bemorni limfa tugunchalari tekshirilganda retro virusga o‘xshash 1883-yilda “Sayens” jurnali OITSGa chalingan 33 bemordan 2 nafarida retrovirus ajratib olinganligi to‘g‘risida fransuz olimlarining maqolasini chop etdi. Ushbu retrovirusning NTLV-ldan farqi shundaki u Tlimfotsitlamhig yomon sifati bo‘lib, ularning o‘limiga olib kelar ekan. Mualliflar limfadenopatiya chaqiruvchi bu virusni LAV deb nomlashdi. Shuning natijasida ikki guruh olimlar o‘rtasida biologik materiallar asosida kuchli likr almashinuvlar, ya’ni tortishuvlar boshlandi.

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

Shunday qilib, 1986-yilda viruslarni nomlash qo‘mitasi OITS qo‘zg‘atuvchisiga yangi nom, ya’ni OIV (odam iramuntanqislik virusi), (OITS), NIV deb nom berish to‘g‘risida taklif kiritdi va shu kundan boshlab u OIV deb nomlanadigan bo‘lindi. Shunday qilib, yangi kasallik, ya’ni OITS paydo bo‘lganligi to‘g‘risida maqolalar chop etilganidan so‘ng 2 vil o‘tgach kasallik qo‘zg‘atuvchisi aniqlandi, shuningdek, 2,5 yil o‘tgach esa lining tashxislash uslubi ishlab chiqildi. Bu ishlar 1985-yil Atlantadagi OITS bo‘yicha xalqaro konferensiyani olamshumul yangilik rukunida o‘tishiga sabab bo‘ldi. Endi kasallik qo‘zg‘atuvchisining turli xususiyatlarini o‘rganish bilan birga yangi muammolar paydo bo‘la bosiladi.

Dunyo matbuotlarida har oyda yoritilayotgan OIV haqidagi ma'lumotlarga nazar tashlar ekanmiz, bu kasallik patologiyasiga bo'lgan nuqtai nazarini o'zgartirishimizga majbur qiladi.

Shunday qilib, 2000-yil oxirida OIV infeksiyasiga 50 mln. inson chalingan bo'lib bugungi kunda 33,6mln. odamlar OIV infeksiyasi va OITS bilan yashamoqda, 16,3 mln. kishi halok bo'lgan. Ulardan 3,6 mln. 15 yoshga yetmagan bolalarni tashkil etadi. OITS va OIVga chalmganlarni 95 % rivojlaniyotgan mamlakatlarga to'g'ri keladi, shu jumladan, o'lganlar ham 95 %.

OIVni yuqtirish manbalari virusni yuqtirgan turli klinik shakldagi bemorlar va virusni tashuvchilar hisoblanadi, chunki ularning qonida doimo virus aylanib yuradi. OIV virusi nafaqat qonda balki, birinchi navbatda, sperma va hayz ajratmalarida va qin bezlari sekretida ham bo'ladi. Bundan tashqari, OIV ko'krak sutida, so'lakda, ko'z yosh va orqa miyaning kulrang moddasi suyuqlig'ida, turli to'qimalarda, ter va siydikda bo'ladi. Epidimologik jihatdan ko'proq xavflisi bu qon, sperma va qin ajratmalari hisoblanadi va ularda infeksiyani yuqtirish uchun yetarli miqdorda virus bo'ladi.

OIV boshqa retroviruslarga xos bo'lgan yo'llar bilan, ya'ni vertikal onadan bolaga va jinsiy aloqa orqali gorizontal yuqadi. Bundan tashqari, yana parenteral (inyeksiya qilish vaqtida) yo'l bilan ham yuqadi. Shuningdek, OIV bilan zararlangan odamning biologik suyuqlig'i sog'lom odamning biroz shikastlangan shilliq qavatiga va terisiga tushib qolsa ham yuqishi mumkin.

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

**Patogenezi.** OITSning virusi odam organizmiga kirib T-limfotsit xelperlarga zararli ta'sir qiladi, natijada T-xelperlarning faoliyati susayadi va ular halok bo'ladi. Ma'lumki, T-limfotsit-

xelperlar odam organizmi immun sistemasida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

T-limfotsit-xelperlar va organizmda immunitet tanqisligi holatiga sabab bo'ladi. Sog'lom organizmning immun sistemasi odatda atrofmuhitdagi va organizmdagi har xil mikroblar, viruslar, zamburug'lar va sodda bir hujayrali jonivorlarning hujayralarini saqlab, shu bilan birga, xatarli o'sma (rak) hujayralarining juda murakkab va ishonchli himoya vositasidir. Ana shu immun sistemasining faoliyatida T-limfotsitxelperlar hal qiluvchi rol o'ynashini yuqorida ta'kidlab o'tdik.

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

OIVT-limfotsit ichiga kirgach, u hujayra bilan bir-butun bo'lib ketadi. T-limfotsit-xelperlar oqsil moddasini sintez qiladilar va bu oqsil moddalardan yangi yosh viruslar paydo bo'ladi. Shunday qilib, T-xelperlar virusga xizmat qiladi.

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

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

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

Kasallik jinsiy yo'l bilan yuqsa yashirin davri qisqa bo'ladi. Gomoseksualistlarda yashirin davr 8 yilgacha davom etadi.

1. Kasallik boshlanishidan oldingi davr, prodormal davri: 1 oydan 6 oygacha bo'lib nospetsefrk ko'rinishda kechadi. Bu davr, o'z navbatida, 3 bosqichdan iborat:

- a) o'tkir lixoradka bosqichi;
- b) belgisiz bosqichi;
- d) limfadenopatiyaning kuchayish bosqichi.

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

a) birinchi bosqichda tana o'z massasini 10 % yo'qotadi, teri va shilliq qavatlaming ustki qismi zamburug' virus va bakteriyalar bilan zararlanadi;

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

d) uchunchi bosqichda yuqoridagi kasalliklaming og'irlashishi pnevmoniya, hazm qilish sistemasining kandidoz, Kaposhe sarkomasining kuchayishi, markaziy nerv sistemasining zararlanishi.

3. Kasallikning tugallanish davri.

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

Bu davrning keyingi bosqichlarida yuqoridagi ko'rinishlarga og'iz bo'shlie'ida zamburug'larni paydo bo'lishi, doimiy vo'talish. umumiv qichima, teri kasalligi va Kaposhi sarkomasi kabi xavfli kasalliklar qo'shiladi. OITSning shu ko'rmishlarining hammasi kasallikning o'tkir, klassik manzarasi namoyon bo'lishiga olib keladi, bu holat bemorda T-hujayrali immim tarmog'ining tanqisligi bilan bog'langan.

OITSning klinik kechishi bir necha turga bo‘linadi.

OITSning klinik belgilari.

Kasallikning o‘tkir rivojlanish davrida 25-50 % bemorlarda 3 kundan to 10 kungacha tana harorati 39C dan yuqori bo‘lib angina, bezgak kuzatiladi, bo‘yin limfa bezlari, jigar va taloq kattalashadi, terisiga toshma toshadi.

**Bemorda kasallik bir necha turda rivojlanadi:**

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

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

3. OITS kasalligida markaziy asab sistemasi zararlansa bemorning asabi buzilib eslash qobiliyati susayadi. Bercorni holsizlanish, bosh og‘rig‘i, ko‘ngil aynishlar bezovta qiladi va muskullarida atrofiya kuzatiladi. Bemorlarning kaftida, barmoqlarida va oyog‘ida sezuvchanlik yo‘qoladi.

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

5. Yurak mushaklari shikastlanish turi.

6. Buyrak kasalligi turi.

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

Bolalarda OIV infeksiyasining kechishi asosan onaning kasalligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin, ya'ni zararlanish qon quyish natijasida, sifatsiz inyeksiyalar va giyohvandlik tufayli bo'lishi mumkin. OITSning zararlangan onalardan bolalarga o'tishi 25-30 %ni tashkil etadi.

Homilador ayollarda OITSGa nisbatan moyiliik yuqori bo'ladi hamda OIV bilan zararlangan ayollarda tug'ilish jarayoni kasallikni yana ham tez rivojlanishiga turtki bo'ladi. Go'daklarni kasallik yuqtirib olish vaqti asosan bachadonda, tug'ilish yo'llarida va tug'ilgandan keyingi vaqtga to'g'ri keladi. OIV yo'ldosh orqali kirish xususiyatiga ega. Go'daklarni zararlanishi ona suti bilan emish davrida bo'lishi ham mumkin, chunki ona sutida virus doim topiladi. Shunday hodisalar ham bo'lganki, bemor onadan tug'ilgan egizaklarning biri sog' ikkinchisi zararlangan holda tug'ilgan.

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

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

Diagnostikasi. OITS diagnozi klinik simptomlari va laboratoriya tekshirishlari natijasida asoslangan bo'ladi. Jahon

sogʻliqni saqlash tashkiloti tavsiyasiga koʻra quyidagi dalillar topilgan holda OITS haqida oʻylamoq zarur.

1. 60 dan yosh odamlarda Kaposhi sarkomasi aniqlansa.  
2. 2-3 oydan uzoqqa choʻziladigan surunkali ich ketar kasalligida enteropatogen mikroblari topilmagan vakoʻp miqdorda kriptosporidium topilgan hollarda.

3. Uzoq choʻziladigan nomaʻlum isitma kuzatilganda (3 oydan ortiq).

4. Markaziy nerv sistemasining limfomasi rivojlanganda.

5. Odamdagi kimyoterapiya usuli bilan davolashda tuzalmaydigan va pnevmoniya aniqlanganda.

6. Bemor sababsiz ozib, 10%dan kam bolmagan ogʻirligini yoʻqotganda.

7. Nomaʻlum etiologiyali limfopeniya bolganda.

8. Har xil bakteriyalar, zamburugʻlar viruslar, bir hujayrali sodda jonivorlar qoʻzgʻatadigan va tez-tez qaytarilib turadigan ekzogen va endogen infeksiyalar kuzatilganda.

9. Doimiy kam quvvatlik va kechasi koʻp terlash kuzatilganda. OITSni aniqlashda laboratoriya diagnostikasi katta ahamiyatga ega. Ulardan:

- Immunofermentni aniqlash:

- radioimmunopretsipitat analizi;

- radioimmunopretsipitat usuli;

- immunoglobulin analizi koʻproq qoʻllanadi va diagnoz qoʻyishda yordam beradi.

OIV infeksiyasini kasallikni boshlangʻich bosqichidan OITSni rivojlanishigacha boʻlgan davrda asosan laboratoriya tahlili (maxsus antitana va antigenlarni aniqlash) oʻtkaziladi. OIVga antitanani aniqlash uchun material sifatida qon zardobi yoki plazmasi olinadi, ammo oxirgi vaqtlarda biologik materiallar turi koʻpaymoqda.

Laboratoriya tahlilini ichida asosan immunoferment tahlil (IFT) hisoblanadi. Agar bu usul bilan olingan natija musbat



bo'lsa, tahlil yana ikki marotaba takrorlanadi. Agar hech bo'lmaganda yana bir marta musbat natija aniqlansa OIV infeksiyani maxsus usullar bilan davom ettiriladi.

Masalan, retrovirusni alohida oqsillarga qarshi antitanani aniqlashga imkon beradigan immunobloting usuli ishlatiladi. Bu usul bilan olingan natija musbat bo'lgandan keyin OIV infeksiyasiga chalinganlik haqida xulosa chiqarish mumkin. Bundan tashqari, taglutinatsiyaga reaksiya, radioimmunopretsitatsiya, immunofluoresensiya, polimerazli zanjirU reaksiya va boshqa usullar ham ishlatiladi,

**Davosi.** Shu vaqtgacha ko'p dorilar tekshirib ko'rildi, Iekin ularning birortasi ham yaxshi natija bermadi.

Davolash prinsipi quyidagicha:

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

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

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

Kasallikka qarshi kurashning uchunchi yo'li turli yondosh kasalliklarga qaratilgan davo usuli. Ya'ni yuqorida ko'rsatilgan OITSning ikkilamchi kasalliklariga shu kasalliklarga ishlatiladigan dori-darmonlar maxsus sistema orqali ishlatiladi.

Immun tizimining buzilishiga olib keladigan va kasallikning kelib chiqishiga sabab bo'ladigan OIV virusiga qarshi vaksina ishlab chiqarish malum qiyinchiliklarga to'sqinlik qilmoqda.

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

3. OIVning turli variantlari va boshqa viruslar oʻrtasida genlarning almashinuvi.

4. Bemordagi OIV genlari bilan hujayra genlari oʻrtasida ham genlar almashinuvini mavjudligidir.

Koʻpchilik olimlarning hisobiga qaraganda keng miqyosda vaksina bilan ernlash ishlari 5-7 yildan keyingina boshlanishi mumkin. Bundan avvalgi yillarda vaksina bilan emlashga imkon boʻlmasa ham epidemiyaning oʻsishi va OIVning yuqish yoʻllarini toʻsish mumkin. Shunga asosan Butun dunyo Sogʻliqni saqlash tashkiloti tomonidan maxsus dastur tayyorlandi.

**Dasturning asosiy bosqichlari quyidagilardan** iboratdir:

1. Sanitariya targʻiboti.  
2. Jinsiy aloqa bilan virusning yuqishini toʻxtatish.  
3. Giyohvand moddalarni inyeksiya orqali olganda virus yuqishini toʻxtatish.

4. Vertikal (homilali bemor ayoldan bolaga yuqishi) yoʻl bilan yuqishni toʻxtatish.

5. Virusni qon, qon mahsulotlari va koʻchirib oʻtkaziladigan organlar orqali yuqishiga qarshi kurashish.

6. Sogʻliqni-saqlash mutaxassislari targʻibotchilardir.

7. Epidemiologic nazorat.

Davolanish proflaktika muassasalarida OIV infeksiyasining tarqalishiga yoʻl qoʻymaslik tadbirlari OIV infeksiyasining kasalxona ichida tarqalishining oldini olish va tibbiyot xodimlari mehnatini muhofaza qilish kabi tadbirlarni oʻz ichiga oladi. Tibbiy xodim OIV bilan zararlanishning naqadar xavfli ekanligini bilishi kerak va quyidagi talablarni bajarishi shart:

- Insonning qoni va boshqa suyuqliklari bilan ifloslangan oʻtkir tigʻli tibbiyot asboblardan shilliq qavatlarining shikastlanishiga yoʻl qoʻymaslik zarur. Buning uchun barcha muolajalar rezina qolqop va maxsus kiyimlarda (xalat, qalpoq, niqob) amalga oshirish kerak.

- Igna va boshqa oʻtkir tibbiyot asboblardan shikastlanishdan ehtiyot boʻlish uchun ignani sindirmaslik, egmaslik foy-

dalamb bo'lingandan so'ng zudlik bilan ignaning ichki kanallarini dez. modda (3% xloramin, yarim foizli DP-2) bilan yuvish va bir soat davomida dez.moddaga bo'ktirib qo'yish kerak. Ignani zararsizlantirishdan oldin tozalash va yuvish davrida qo'lqop kiyib olish zarur.

Ifloslangan o'tkir va sanchiluvchan asboblar yordamida muolajalar o'tkazmaslik.

**Teri shilliq qavatlari va ochiq yaralarni bemor qo'll bilan tegishdan saqlanish uchun quyidagilarga amal qilishi kerak:**

1. Terlning shikastlangan qismini yoki ochiq yaralarni leykoplastir, barmoqqa kiyiladigan qo'lqopcha bilan berkitish kerak.

2. Qon va boshqa suyuqlik namunalari og'zi ishonchli berkitilgan konteyner yoki bikslarga joylashtirilishi kerak.

3. Agar qo'l qon va boshqa suyuqliklar bilan ifloslansa sovun bilan ynvib so'ng 1%li xloramin bilan zararsizlantiriladi.

4. Qon va organizm boshqa suyuqlig'i sachrash ehtimoli bolganda muolaja vaqtida himoya ko'zoynagi, niqob tutib olish kerak.

5. Choyshablar ifloslansa 3 foizli xloramin eritmasiga ikki soat bo'ktiriladi.

Jarrohlik operatsiyalari yoki tug'uruq vaqtida tibbiyot xodimi maxsus kiyimda-qo'lqopda, rezina fartukda, himoya ko'zoynagi va niqobda bo'lishi kerak.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlar og'zidan-og'izga sun'iy nafas oldirilishi mexanik usulga aylantirilishi kerak.

Qo'l va tananing boshqa joylari qon va boshqa suyuqlik bilan ifloslansa quyidagicha zararsizlantiriladi: teri sovun bilan yuviladi so'ng 1 %li xloramin eritmasi bilan artiladi.

1. Ko'z avvaliga suv bilan, so'ng margansovkaning 1:10000 nisbatidagi eritmasi bilan yuviladi 1 %li albutsid eritmasi ko'zga tez-tez tomizilib turiladi.

2. Burun suv bilan yuviladi, soʻng protorgolning 1%li eritmasi tomiziladi.

3. Ogʻiz suv bilan yuviladi, soʻngra esa margansovkaning 1:10000 nisbatidagi eritmasi yoki 70 gradusli spirt bilan chayqaladi.

4. Agar teri ehtiyotsizlik bilan kesib olinsa yoki igna sanchib olinsa oʻsha joyning qoni siqib tashlanadi va yod bilan zararsizlantiriladi.

5. Agar atrofdagi predmetlar, koʻrpa-yostiqlar, kiyim-kechaklar pol va devorlar bemor qoni” bilan iflolsansa, dezinfeksiya qilinadi.

Kasalxona boʻlimi, ambulatoriya va poliklinikada-OITS gumon qilingan bemor aniqlansa, quyidagi tadbirlar amalga oshirilishi shart.

1. Bemor zudlik bilan diagnozi aniq boʻlguncha alohida palataga joylashtiriladi.

2. Bemor tibbiy asboblar, gigiyenik predmetlar va boshqa buyumlar bilan oʻzi uchun alohida taʼmin etiladi.

3. OITSGa gumon qilingan bemorga tibbiy xizmat koʻrsatish uchun oʻsha kasallikka oid tajribaga ega boʻlgan maxsus xodim ajratiladi.

4. Bemor OITS bilan ogʻriganligi tasdiqlansa, u maxsus boʻlim va bokslarga oʻtkaziladi.

5. Bemor yotgan xonani tozalash, u foydalangan choyshab, idish va boshqa buyumlarni zararsizlantirish ishlari maxsus rezina qoʻlqoplar va dez. moddalar yordamida amalga oshiriladi.

6. Xloramin oʻrniga 0,5% DP-2, tindirilgan xlorli ohak eritmasi, gipoxlorid kalsiy eritmasi ishlatilishi mumkin.

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

1. Donorlarni OIV virusiga tekshirish.

2. Iflolsangan oʻtkir va sanchiluvchi asboblar yordamida muolajalar oʻtkazmaslik.

3. Qon quyilayotganda bir marta ishlatiladigan igna va sistemalarni qo'llash.

4. Giyohvandlar va tanosil kasalligiga chalinganlar OIV virusiga chalinmagan bo'lsa ham ulardan donor sifatida qon olmaslik.

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

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

1. Donorlar qoni, qon zardobi va boshqa biologik suyuqliklar, to'qima beruvchi donorlar.

2. OIV, OITS virusi yuqish xavfi yuqori bo'lgan "Xavfli guruh" larga mansub bo'lgan shaxslar.

Giyohvand moddalarni qon tomiriga inyeksiya orqali yuboruvchi giyohvandlar (aniqlanganda va keyin bir yilda 2marta).

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

Ko'plab jinsiy aloqa qiluvchi shaxslar (bir yilda 1 marta).

Tergov izolatorlariga, qabulxona-taqsimlash xonalariga (turar joyi, ish joyi nomalumni, xavfli guruhga mansub) tushganlar (tushgan vaqtida 3 kun davomida).

Jazo hukmini o'tayotgan muassasadagilar (tergov izolyatoriga tushganda, bir yilda 1 marta va keyin ozodlikka chiqishdan oldin).

Jinsiy aloqa qilish yo'li bilan o'tadigan kasalliklar bilan kasallanganda (aniqlanganda va keyin bir yilda 1 marta).

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

4. Klinik ko'rsatmalari bo'lgan kasallar:

- bir oydan ortiq isitmalovchilar;

- bir oydan ortiq cho‘ziluvchan diareyalar;
- tana vaznining sababsiz 10 va undan ortiq foizini yo‘qotish;
- uch oydan ortiq uzoq cho‘ziladigan limfadenopatiya;
- surunkali va qaytalovchi zotiljam yoki davolanganda natijasiz bo‘lgan zotiljam;
- jinsiy a‘zolarining surunkali yallig‘lanishi va davolanishiga qaramay natijasi bo‘lmagan kasalliklar;
- og‘iz bo‘shlig‘i, tiling turli chaqalanish kasalliklari;
- immun tizimining buzilishlari (T-xelperlarning kamayib ketishi);
- diagnozi to‘liq aniqlanmagan OITS OIV belgilariga o‘xshash kasalliklar (davolovchi vrach tavsiyasi bilan).

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

1. OIV infeksiyasiga tibbiy ko‘rikdan o‘tganlik haqidagi sertifikat O‘zbekiston Respublikasiga 3 oydan ortiq muddatga kelayotgan xorijiy shaxsning yashash uchun fuqaroligi bor yoki yo‘qligidan qat’i nazar sertifikat talab qilinadi. Ayrim hollarda, agar sertifikati bo‘lmasa, respublika hududiga kirgan vaqtdan boshlab bir hafta ichida OIV virusiga tekshiriladi.

2. O‘zbekiston fuqarolari, xorijiy fuqarolar va fuqaroligi bo‘lmagan shaxslar o‘z xohishlariga ko‘ra OIV virusiga tekshiruvdan o‘tishlari mumkin.

3. O‘zbekiston va Qoraqalpog‘iston Respublikalari, Toshkent shahar hamda viloyatlar OITS Markazlari OIV infeksiyasiga tekshirilganligi haqida sertifikat berish huquqiga egadirlar (sertifikat 3 oy mobaynida yaroqli hisoblanadi).

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

5. Chet elga ketayotgan O‘zbekiston fuqarolariga, xorijiy fuqarolarga va fuqaroligi bo‘lmagan shaxslarga sertifikat O‘zbe-

kiston Respublikasi Sog‘liqni Saqlash vazirligi tomonidan tasdiqlangan preyskurant asosidagi narx bilan Respublika OITS markazi hisob raqamiga pul o‘tkazganlaridan so‘ng beriladi.

6. Ushbu sanitariya qoida va me‘yorlari joriy qilingandan so‘ng OIV infeksiyasiga tekshirish va sertifikat berishga taalluqli bo‘lgan awalgi hujjatlar o‘z kuchini yo‘qotgan deb hisoblanadi.

Yuqorida ko‘rsatilgandan tashqari har bir O‘zbekiston Respublikasi fuqarolari shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi hududida yashayotgan yoki turgan chet el fuqarolari hamda fuqaroligi bo‘lmagan shaxslar ismi sharifini sir saqlagan holda ixtiyoriy ravishda OITS mumkin. Shu sababdan tibbiy muassasalarda hamda o‘quv yurtlarida ishonch xonalari tashkil etiladi.

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

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

Bundan tashqari 100 ga yaqin ishonch xonalari mavjud.

Eng muhimi OITSning xavfli guruhlar orasidagi vakillarining qoni tibbiyot sohasida donorlik sifatida ishlatmaslik uchun qayta-qayta tekshiruvdan o‘tkaziladi.

Tibbiyot muassasalari ichida kasallik tarqalib ketishining oldini olish; qon va qon preparatlarini qabul qilayotgan bemorlarda virus bilan zaharlanishning oldini olish tadbirlari:

- Virus tashuvchilarni aniqlash maqsadida yoppasiga diagnostika tekshiruvdan o‘tkazish;
- ishonch xonalari tibbiy muassasalar hamda o‘quv yurtlarda tashkil etilish;

- tibbiy xodimlarning virus bilan zaharlanishining oldini olish;

- muolaja postlarini alohida aptechkalar bilan ta'minlash;

- tibbiyot muassasalarida ishonch xonalararo infeksiyalarni oldini olish.

- tomirdan giyohvand moddalarni qabul qiluvchilar bilan alohida tushuntirish ishlarini olib borish;

- aholini seksual sohada tarbiyalash.

Aholi orasida ma'rifat ishlarini olib borish radio, televi-deniya, gazeta va jurnallar orqali axborot berish va infeksiyani havo tomchi, maishiy ovqatlanish orqali yuqmasligini ta'kidlab o'tish.

### **OITS bilan kasallangan bemorga yordam ko'rsatish. OITS bilan zararlanishning oldini olishning huquqiy asoslari**

Infeksiyaning rivojlanishini, u yuqqan vaqtdan boshlab nazorat qilish shuni ko'rsatdiki, OITSGa qarshi titrlar va I antitanalar yig'indisi kundan kunga oshib boradi. Bir necha oy avval virusni yuqtirib olgan shaxslarda OIVga qarshi organizmning qarshi kurashish javobi doim kuzatiladi. Ananim murojaat qilgan kishilar yuqorida ko'rsatilgan testlar yordamida tekshiriladi. Buning uchun har bir fuqaro viloyatlardagi OITS markazlariga murojaat etishlari mumkin. Markazga murojaat qilganlar ismini yashirgan holda OITS kasalligiga tibbiyot tekshiruvidan o'tishlariga huquq beriladi. Agar biror kishida zararlanish aniqlansa va u shaxs mahalliy aholi orasida bo'lsa, yashab turgan joyidan ro'yxatdan ajratib doimiy kuzatuvda bo'ladi. Xorijdan kelgan bo'lsa o'z mamlakatiga qonun bo'yicha jo'natilib yuboriladi. Aniqlangan bemorlar OITS markazlarida davolanadilar. Davolanish vaqtida OITS infeksiyali giyohvand shaxslar bir marta ishlatiladigan shprislar va dezinfeksiyalovchi



moddalar bilan ta'minlanadilar. Umuman OITSning oldini olish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining va Vazirlar Mahkamasining buyruq va qarorlari barcha O'zbekiston Respublikasining OITSning oldini olish to'g'risidagi qonunida barcha chora-tadbirlar ko'rsatilgan.

OITSning oldini olish to'g'risida 2000-yil 16-iyunda O'zbekiston Respublikasining yangi qonuni ishlab chiqildi.

## V BOB. OILA VA UNING SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDAGI O‘RNI

### 16. Oila va salomatlik

Oila uning a‘zolari sog‘lig‘ini ta‘minlab turadigan eng kuchli, baquvvat omildir.

Nikoh-erkak bilan ayolning birgalikda yashashining tarixan tarkib topgan va jamiyat tomonidan ma‘qullangan shakli bo‘lib, erkak bilan ayolning shaxsiy va mulkiy mimosabatlarini mustahkamlaydi va oila qurishni maqsad qilib qo‘yadi.

Oiladagi shart-sharoit, “ruhiy iqlim”, odamning hayotiga ko‘p jihatdan ta‘sir qiladi. Dunyoga mashhur bo‘lgan “Uzoq umr ko‘rish varaqasi”ni tuzgan amerikalik olim R. Kollens shunday deb ta‘kidlaydi: agar odam oila qurgan bo‘lsa, u o‘z tasavvuridagi umriga yana besh yil qo‘shishi mumkin. Agar oila qurmagan bo‘lsa, yolg‘izlikda kechgan har o‘n-yilidan bir-yilini olib tashlashi kerak.

1930-yilda rus shifokori L. Kaminskiy oilaviy turmush ayniqsa, sog‘liqqa ta‘sir qilishini, asosan erkaklar uchun barakali shart-sharoitlar yaratib berishini isbotladi.

Lekin hayotda faqatgina oila qurishning o‘zigina emas, balki uni asrab-avaylash, umrini mustahkam qilish oila a‘zolar hamda shu oilada tug‘ilajak farzandlar kelajagi, sog‘lig‘i uchun ham muhimdir.

Jinsiy hayot - murakkab jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jara-yonlar majmuasi bo‘lib, naslni davom ettirib borish uchungina xizmat qilib qolmasdan, balki erkak bilan ayol o‘rtasidagi ma‘naviy yaqinlikni ham ifoda etadi.

Talaygina seksopotolog mutaxassislar fikriga ko‘ra, kishi-ning jinsiy mijozida uchraydigan kamchiliklar, ko‘pincha

jinsiy a'zolar kasalliklariga bog'liq bo'lmaydi, balki er-xotin o'rtasidagi murosaning to'g'ri kelmasligiga bog'liq ekan. Buning natijasida hosil bo'ladigan jinsiy sovuqlik nafaqat er-xotinlar ruhiyatida o'zgarishlarni, balki yangi hissiyotlarni qidirishga majbur etishi va natijada hiyonat qilish hanida bundan tashqari tanosil kasalliklarini yuqtirib olish xavfini ham tug'diradi.

Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish jinsiy a'zolarini gigiyenasiga ham birdek taalluqli hisoblanib, ozoda bo'lish, har xil kasalliklardan, sovqotishlardan asrash, siydik tanosil sistemasidagi o'zgarishlar natijasida kelib chiquvchi jinsiy faoliyatni susayishini oldini oladi. Bu esa sog'lom jinsiy hayotni ta'minlaydi.

## **17. Reproduktiv salomatlikni saqlashda sog'lom turmush tarzi**

Reproduktiv salomatlik umumiy salomatlik kabi birinchi o'rinda ovqatlanishga, irsiyatga, ekologiyaga va, shu bilan birga reproduktiv salomatlikni saqlashga doir xizmatlardan foydalanishga bo'liq. JSSTni aniqlashicha reproduktiv salomatlik bu-faqatgina jismoniy sog'lom bo'lish, jinsiy organlar fiziologik jihatdan jinsiy hayotga tayyor bo'lishigina emas, balki jismonan sog'lom va ijtimoiy himoyalangan farzandlarni dunyoga keltirish jarayoni hamdir.

O'zbekiston demokratik fuqarolar jamiyati bo'lib, oila, onalik va bolalikka tegishli tadbirlar qommlar asosida mustahkamlangan, mustaqillik milliy g'oyasi asosida reproduktiv salomatlikni asrashga qaratilgan jarayonlar takomillashtirilgan har tomonlama sog'lom avlodni tarbiyalash-mamlakatimizning eng yuksak vazifalaridan biri. Sog'lom avlodni tarbiyalashning konseptual yo'nalishlari deganda quyidagilarni nazarda tutish kerak:

*birinchidan*, bir maqsad sari ya'ni, sog'lom avlodni tarbiyalash maqsadida oila va jamiyat salomatligini oshirishni umumlashtirish;

*ikkinchidan*, har bir inson tushungan holda o'z sog'lig'i va avlodini sog'lig'ini asrashga harakat qilish haqida ko'rsatmalar ishlab chiqish;

*uchinchidan*, jismonan ojiz, ruhiy zaif tug'ish yoshidagi ayollar bilan sog'lom farzand ko'rolmasligi to'g'risida sog'lomlashtirish ishlarini olib borish;

*to'rtinchidan*, otalar sog'lig'i, bu maqsadda erkaklarning qoni toza bo'lishi, jismonan va ruhan sog' bo'lishiga erishish;

*beshinchidan*, har tomonlama sog'lom oila, bu maqsadda sog'lom oila muhiti-bola va ota-ona bir-birini tushuna olishi, barcha oila a'zolarini hurmat qilishi, yosh oilalar, moddiy yordamga muhtoj oilalarni davlat tomonidan beriladigan yordamni oshirish.

2009-yilda Prezidentimiz tomonidan 2009-yil 13-aprelda qabul qilingan PQ- 10/96 sonli "Ona bola sog'lig'ini muhofaza qilish, sog'lom avlodni shakllantirishga qaratilgan chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarorida aholining reproduktiv salomatligini saqlash, sog'lom ona sog'lom bola tamoyillariga amal qilish, ona va bola sog'lig'ini mustahkamlash, sog'lom oilani shakllantirish, farzandlarni sog'lom, barkamol qilib yetishtirish g'oyalari qaratildi.

Sog'lom avlodni tarbiyalash g'oyasi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 32 - sonli 25 yanvar 2002-yildagi "Xotin-qizlar va o'sayotgan avlod sog'lig'ini mustahkamlash bo'yicha qo'shimcha tadbirlar to'g'risida" qarorida o'z ifodasini topgan. Unda aholining tibbiy madaniyatini ko'tarish, xotin - qizlar salomatligini mustahkamlash, sog'lom bolalar tug'ilishi va tarbiyalanishi uchun sharoit yaratish, oilada sog'lom muhitni shakllantirish kabi tadbirlar bajarish ko'zda tutilgan.

Hukumatning ushbu hujjatlarida asosiy yoʻnalish sifatida aholini reproduktiv salomatligini muhofaza qilish sistemasini rivojlantirish koʻrsatilgan. Xotin - qizlar sogʻligʻini mustahkamlashga asosiy eʼtibor berilgan va quyidagi vazifalar belgilangan:

- fertil yoshdagi ayollarni tibbiy koʻrikdan oʻtkazish orqali xotin-qizlarni reproduktiv salomatligini muhofaza qilish;

- chekka togʻ va choʻl hududlarida aholining sotsial tibbiy koʻrigi sistemasini rivojlantirish;

- barcha oʻsmir qizlarning psixologik koʻrikdan oʻtkazish;

- yoshlarni sogʻlom oila qurishga tayyorgarligini oshirish maqsadida barcha nikohdan oʻtadiganlarga tibbiy koʻrikdan oʻtish imkonmi yaratish;

- yangi tugʻilgan va emizikli bolalarni rivojlanishi maxsus dasturga binoan tibbiy koʻrikdan oʻtgan oilalarga profilaktik va dovolash yordamini koʻrsatish.

- chekka hududlarda fertil yoshdagi xotin - qizlarni reproduktiv salomatligini tibbiy va demografik tadqiq qilish.

### **Abort va uning salbiy oqibatlari**

Tibbiyotda abort tushunchasi mavjud boʻlib, u lotin tilidan tarjima qilinganda “bola tashlash” degan maʼnoni bildiradi. Abort ikki turda amalga oshadi:

1. Sunʼiy abort.

2. Beixtiyor abort.

Sunʼiy abort bu bachadon boʻynini kengaytirib, operatsiya yoʻli bilan homila olib tashlanadi. Bu usuldagi abort faqatgina kam taʼminlangan oila, yolgʻiz onalar, koʻp bolalik onalarda amalga oshiriladi.

Beixtiyor abort kutilmaganda honiiladorlikning toʻxtatili-shidan iborat. Yaʼni beixtiyor abort ayol xohishiga qaramasdan amalga oshadi.

Hozir o‘lim ko‘paygan, tug‘ilish keskin kamaygan bir davrda abort qildirish shubhaga. sabab bo‘lmoqda. Rossiyada bir yilda 4.5 mln. abort qilishadi.

Abort qildirish ayol organizmiga jiddiy shikast yetkazadi hamda ular turli asoratlarni keltirib chiqaradi. Masalan, bachadonning mexanik zararlanishi, ko‘p qon ketib qolishi, eroziya, polip o‘sib chiqishi, bachadon nayining yaffig‘lanishi va boshqalar. Ba‘zan bachadon olib tashlanadi, Shunday qihb, abort ayol organizmini jiddiy zararlaydi, turli asoratlarni keltirib chiqaradi, sog‘liqqa jiddiy ta‘sir etadi.

Bundan tashqari, abort ayol ruhiyasiga jiddiy ta‘sir ko‘rsatadi. Abortdan so‘ng ayol o‘zini yomon his etadi, tushkunlikka tushib, kayfiyati bo‘lmaydi, ba‘zan ayol spirtli ichimliklar ichish, tamaki chekishni xollaydi, badjahl, nevroz bo‘lib qoladi.

### **Homiladorlikni oldini olish**

Homiladorhknini oldini olishda turli xil mexanik, gormonik, kimyoviy, fiziologik kontratseptik usullar qo‘llaniladi. U yoki bu usulni qo‘llash ayolni sog‘lig‘iga bog‘liq.

Sog‘lom doimo jinsiy aloqa bilan shug‘ullanuvchi ayollarga bachadon ichiga qo‘yiladigan kontratseptiv himoya vositalari qo‘yiladi. Bular turli xil materiallardan (oltin, kumush va b.) ishlangan bo‘lib, turli xil shaklga ega. Hozirgi vaqtda 50 tadan ortiq kontratseptiv vositalar mavjud. Eng ko‘p ishlatiladigani halqa shaklidagi kontratseptivdir. Bachadon ichi spirallni qo‘yishning eng qulay vaqti hayz ko‘rishning 5-7-kuni hisoblanadi. Jinsiy a‘zolarida yallig‘lanish kasalliklari bor, kamqon ayollarga, kesarcha kesish operatsiyalari o‘tkazgan tuqqan ayollarga qisqa muddatgacha, shuningdek, tug‘magan ayollarga bu kontratseptiv vositasi qo‘yishga ruxsat etilmaydi.

Kontratsepsiyaning eng ko‘p tarqalgan turi bu-gormonal tabletkalar, ya‘ni oral kontratsepsiyadir. Bu tabletkalar tuxumdonda tuxum hujayra yetilib rivojlamshini tormozlab turishi

bilan homiladorlikdan saqlaydi. Ularni vrach-ginekolog bilan maslahatlashgan holda yosh, organizmning gormonal xususiyatlarini hisobga olib qabul qilish tavsiya etiladi.

Fiziologik usulga hayz ko'rish sikliga qarab aloqa qilish, jinsiy aloqani avvalroq uzib qo'yish, laktatsion amenoreya usullari ham kiradi.

Shuningdek, kontratsepsiyaning jarrohlik sterilizatsiya usuli ham mavjud bo'lib, u erkak va ayol ixtiyoriga qarab erkaklar urug' yo'lini kesib, urug' o'tishini to'xtatish yoki ayollarda bachadon naylarini kesib qo'yish bilan amalga oshiriladi. Bu usulni farzandlari bor va kelajakda farzand ko'rislini xohlamaydiganlarga tavsiya etish mumkin.

## **VI BOB. SIVILIZATSIYA VA SOG‘LOM TURMUSH TARZI TA‘SIRI NATIJASIDA RO‘Y BERADIGAN KASALLIKLAR VA ULARNING OLDINI OLISHDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINING AHAMIYATI**

### **18. Sivilizatsiya kasalliklari**

Arteroskleroz, qon bosimi, miokard infarkti, ishimiya va koronar kasalliklari odamdagi yurak-tomir kasalliklaridir. Bu kasalliklar hozirgi odamga jiddiy xavf tug‘dirmoqda. Yuqoridagi kasalliklar “A” muammoga to‘g‘ri keladi, ya’ni alkogolizm, abort, ateroskleroz. Bu kasalliklarning hammasi nosog‘lom turmush tarzining oqibatida kelib chiqadi.

Italiyalik vrach Lipigiril 1962-yilda Somalida 203 tuya haydaydigan odamlarni tekshirganda ularda arterioskleroz belgilarini topa olmagan. Ugandada 6500 o‘lgan odam yorib ko‘rilganda ularning birortasida infarkt miokard aniqlanmagan.

Shimoliy Afrikada 776 negr tekshirilganda ularning 0,7 foizida yurak-tomir kasalligi aniqlangan. Iqtisodiy yetishmovchilik, yashash mashqlar bilan shug‘ullanish, issiq iqlimga ular asrlar mobaynida moslashganlar. Bu manilakatlar xalqlarida yurak-tomir kasalliklarining belgilari aniqlanmagan.

### **Gipertoniya - yuqori qon bosimi kasalligi**

G.M.Langanning ma’lumoticha gipertoniya kasalligi oliy po‘stloq markazlari qon bosimiiii boshqaravchi qon bosimi markazi bo‘lgan gipotalamusni buzilishidir. Bunday holat, ko‘pincha, psixoemotsiyadan so‘ng vujudga keladi. Stress, asabning zo‘riqishi bu kasallikning asosiy sababliisi hisoblanadi. Gipertoniya kasalligi hayot tarziga bog‘liq.Turli



muammolar, oilalardagi janjallar, intim munosabatlardan qoniqmaslik, ichkilikbozlik, chekish, ovqatlanish tartibini buzilishi, o'ta charchash, jismoniy mehnat qilmaslik, kam harakat tufayli kelib chiqadi.

Nerv-emotsional zo'riqqan odamlar, birinchi navbatda, ish turini o'zgartishi yoki zo'riqishni kamaytirish haqida o'ylashlari kerak. Eng avvalo hayot tarzini o'zgartirish, yetarli uxlash, to'g'ri ovqatlanishi, kun tartibiga rioya qilishi, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishi, asablarni tichlantirishi kerak bo'ladi.

### **Arterioskleroz**

Bu kasallikda arteriya qon tomirlarining ichki yuzasiga juda ko'p xolesterin blyashkalar, tiqinlar, ayniqsa, xolesterin va uning efirlari yopishib oladi. Natijada, qon tomir torayadi, qon aylanishi qiyinlashadi. Qon tomir devori elastikligini yo'qotadi, organizmga oziqa moddalar, kislorod borishi qiyinlashadi. To'qimalarda kislorod tanqisligi vujudga keladi.

Arteriosklerozning kelib chiqishiga noto'g'ri ovqatlanish, nerv zo'riqishi, kam harkatlilik, muskullar faolligi yetishmovchiligi va boshqalar sabab bo'ladi. Plazmada xolesterin, lipoid valipoproteinlarning ortib ketishi, tabiiy ravishda qonning ivish sistemasini orttiradi, tomirlar torayadi yoki berkilib qoladi, natijada, koronar tomirlar zararlanadi.

Bulaming hammasi bosh og'rig'i, yurak atrofida og'riq, bosh aylanishi, hushdan ketish, xotirani kamayishi va boshqalar sabab bo'ladi.

### **Yurakning ishemika kasalligi**

Koronar qon aylanishi buzilishi tufayli yurak miokardining shikastlanishi bu ishemiyadir. Bu kasallik koronar qon tomirida qon oqishi bilan yurak muskullarini metabolitik ehtiyojini

buzilishi oqibatida kelib chiqadi. Natijada yurak isheniiasiiiiing turli darajasidagi shakllari paydo bo'ladi.

YUIKning asosiy shakllari bo'lib, stenokardiya, miokardning o'tkir shakli, infarkt dan keyingi kardioskleroz, diffuz kardioskleroz va boshqalar hisoblanadi. Bu kasalliklar erkaklarda ko'proq uchraydi. YUIK 40-60 yoshda rivojlanadi. Hozir 30 yoshdan kam odamlarda ham tez-tez uchrab turibdi.

YUIKning rivojlanishiga quyidagilar sabab bo'ladi:

- giperlipidemiya;
- arterial gipertenziya;
- chekish;
- gipodinamiya;
- vaznning ortiqligi;
- qandli diabet;
- irsiy faktorlar.

Hozirgi zamonda intellektual mehnat borgan sari jismoniy mehnatni siqib chiqarmoqda. Barcha mehnat turlari avtomatlashtirilmqda. Intellektual mehnatga ko'proq pedagoglar, vrachlar nerv zo'riqishi bilan mehnat qiuuvchi kishilarni kiritish mumkin.

**Arterial gipertoniya.** Gipertoniya bilan og'rigan bemorlar AQSH, Italiya, Nideilandiya davlatlarida ko'p ekan. Bunda asosiy sabab odamlarni tamaki chekishidan demoqdalar.

Infarkt bilan kasallanganlarda koronar qon tomirini stressga uchragani aniqlangan. Bunday odamlarga psixonevrozlar, xotirjam bo'lmagan odamlar, qo'rquvdan dipressiyaga uchraganlar kiradi. Bu toifadagi kishilar yuqori lavozimga ko'tarilishni xohlaydi, doimo vaqti yetishmaydi, ular ishidan qoniqmaydi, ichki noroziligidan shikoyat qiladilar. Ba'zi odamlarning kayfiyati past bo'ladi, boshliqlarning xatti-harkatidan shubhalanadilar. Doimo asablari tarang yuradilar, albatta, bunday odamlarning qon bosimi yuqori bo'ladi. Emotsional faktorlar qon bosimiga ta'sir etadi. Emotsiyalar ijobiy va salbiy bo'ladi. Kuchli

emotsional holatda adrenalini gornoni ko‘p ishlab chiqariladi, gaz almashinuvi ortadi, kuch-quvvat ortib ketadi, ish qobiliyati ham ortadi. Bularning hammasi yurak-tomirlariga salbiy ta‘sir etadi. Bundaylar o‘zini boshqara olmay qoladi. Kuchli emotsiyani og‘ir mehnat qilish, harakat faolligini, o‘zini tinchlantirish, piyoda yurish va boshqalar bilan kamaytirish mumkin.

### **Magnit to‘foni va salomatlik**

Yer atmosferasining tashqi chegarasiga quyoshdan tushgan to‘lqinli nurlanish vaqtiga qarab o‘zgaradi. Quyoshda vaqti-vaqti bilan atom bomba portlashiga o‘xshash portlash yuz berib turadi. Bu portlashlar vaqtida quyoshning nurlanishi bir necha marta ortadi, portlagan joyda rentgen, ultrabinafsha nurlanish hosil bo‘ladi. Planetalarning magnit maydoni (shu jumladan yer shari) quyosh shamolidan himoya qilinadi. Elektr va magnitizm bir-biriga bog‘liq.

Shuning uchun, elektromagnit hodisalar haqida gapiriladi. Odam asab sistemasi juda murakkab elektrik zanjirdan iborat. Nerv impulslar elektr impulslardan iborat.

Elektropotensiallar turli organlarda turli xil organlar tomonidan turli funksiyalarni bajarishida elektr potensiallar o‘zgaradi. Masalan, yurak o‘ziga xos elektromagnit nurlanishga ega, shuningdek, jigar, miya va boshqalar. Quyoshning magnit to‘lqinlari yerga tushib turadi. 1930-yilda A.L. Chishevskiy quyoshni aktivlashuvi umumiy o‘limga bog‘liqligini ko‘rsatgan. Quyoshning maksimal aktivlashuvi-yillarida odamlarda o‘lim ko‘pligi aniqlangan, shuningdek, quyosh aktivligida ham tasodifiy o‘limlar ortgan. Kosmosda sharoitni o‘zgarishi odamlarning nerv sistemasiga ta‘sir qiladi.

Kosmosda (quyoshda) sharoit to‘satdan o‘zgarganda, ko‘proq nerv sistemasi ayniqsa markaziy nerv sistemasi kasallanganlar o‘ladi.

**Magnit bo‘ronini yurak-tomir sistemasiga ta’siri.** Quyosh aktivligi ortganda nerv sistemasi, yurak-tomir bilan kasallangan bemorlar qattiq og‘riqni sezaduar. Bemorlardagi stenokardiya xurujlar, nevrologik bosh og‘riqlari ikki-uch kun bo‘lib, so‘ng o‘tib ketadi. Ko‘pgina kasalliklar meteorologik faktorlar bilan bog‘liq.

**Geomagnit bo‘ronlarni qonga ta’siri.** Qon hujayralari elektr zaryadlari bilan zaryadlangan bo‘ladi. Masalan, oqsillarning funksional aktivligi elektr zaryadlarning umumiy yig‘indisi bilan belgilanadi. Elektromagnit maydon qon plazmasi, eritrotsitlar va qonning hujayra elementlariga ham la sir etadi. Magnit maydon ta’sirida leykotsitlar soni ortadi. Eritrotsitlar orqali membranaga tashilgan ionlarning taqsimlanishi o‘zgaradi, bu eritrotsitlarning elektr potensialini o‘zgartiradi.

Qon tashqi muhit faktorlarining o‘zgarishiga juda sezgir, shunday qilib tashqi va ichki muhit qonga ta’sir qilishi, qon esa butun organizmga ta’sir etadi.

Elektromagnit maydon ta’sirida to‘lqimlar tromboplastik faolligi ortadi. Bu hujayra membranasining strukturasi buzilishi tufayli sodir bo‘ladi.

## **19. Yod tanqisligi — asr muammosi**

XX asr oxiri va XXI asr boshlarida jahon hamjamiyati xalqlar taqdiri va o‘zib kelayotgan avlod kelajagidan xavotirga tusha boshladi, negaki barchamiz salomatlikning ko‘zga ko‘rinmas dushmani - yod tanqisligi tufayli yuzaga kelayotgan inson aqliy qobiliyatining buzilishiga guvoh bo‘lib turibimiz.

Yod tanqishgi kasalliklari insonning eng ko‘p tarqalgan yuqumli bo‘lmagan xastaliklari sirasiga kiradi. Yer sharining kamida bir yarim milliard aholisi xavfli o‘choqda yashab kelmoqda JSST (Jahon Sog‘liqni Saqlash tashkiloti) ma’mmotlariga qaraganda, yod tanqisligi tufayli 800 million aholi qalqon-simon bez (endemik buqoq)ning kattalashishidan, 45 millioni

esa - aql zaifligidan aziyat chekmoqda. Yod, qalqonsimon beziing me'yorida faoliyat olib borishi uchun, gormonlari sintezlashtirish, barcha a'zolar va tizimlarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy mikroelement hisoblanadi. Yod yetishmovchiligi inson salomatligiga bir necha yo'nalislilar bo'yicha zarar yetkazadi, uning eng jiddiy oqibatlaridan biri miyaning me'yorida rivojlanishini buzilishi hisoblanadi. Yod tanqisligi yaqqol ko'zga tashlanadigan ayrim hududlarda, minglab odamlar aqliy zaiflikning eng og'ir darajasi bo'lmish - kretinizmdan aziyat chekmoqdalar.

Yod tanqisligi holatining asosiy sabablari - sotuvda sifatli yodlangan osh tuzining mavjud emasligi, shuningdek, guruh profilkatkada qo'llash uchun ishlatiladigan yod preparatlarining kamyobligi hisoblanadi. Buning oqibatida aholi o'rtasida buqoqni ommaviy profflaktika qilish ishlarida uzilishlar sodir bo'lmoqda.

Qalqonsimon bez a'zolar faoliyatini, shu jumladan, reproduktivlik (nasldorlik) vazifasini ham boshqarib turadi. Buqoq xastaligiga duchor bo'lgan ayollarda ko'pincha hayz ko'rish siklining buzilishi, bepustlik va boshqa anomal (noto'g'ri) holatlar kuzatiladi. Yaxshi ma'lumki, homilador ayol ratsionida yod yetishmasligi, homiladorlikning uch oyi mobaynidayoq bo'lg'usi bolaning miyasi to'laqonli rivojlanmasligiga olib keladi. Qoidaga ko'ra, bunday bolalar aqli zarf bo'lib dunyoga keladi.

Yodlangan tuz na rangi, na ta'mi, na hidi bilan odatdagi osh tuzidan farq qilmaydi. Yodlangan tuzdan foydalanish tufayli, yod tanqisligi mavjud ko'plab mamlakatlar tajribasidan ayon bo'lishicha, endemik buqoqning atrof-muhitda va uning keng tarqalishi natijasi bilan bog'liq holatlar shuni ko'rsatmoqdaki, yodlangan tuzdan ommaviy ravishda foydalanish orqali ancha sezilarli samaralarga erishilmoqda ekan - buning natijasida aholi

o‘rtasida buqoq bilan kasallanish holatlarining pasayishi ham sodir bo‘lgan.

Uni yodlangan tuz va tarkibida yod mavjud bo‘lgan mahsulotlar orqali har kuni iste’mol qilib turish zarur.

O‘zbekistonda 25 mln. aholiga 1,29 mln. endokrin tizimi bilan kasallangan odam to‘g‘ri keladi, shulardan 60 foizini bolalar va o‘smirlar tashkil etadi.

Shu bilan birga, aynan kommunikatsiya tizimlari va yodlangan tuzlarni taqsimlash tarmoqlari mavjud bo‘lgan sharoitlarda, yod tanqisligi holatlarini juda qisqa muddatlarda muvaffaqiyat bilan bartaraf etilishiga erishish mumkin.

Ijtimoiy tibbiyotning o‘ta jiddiy nuqtayi nazarlarini muvaffaqiyat bilan hayotga tatbiq qilish - mamlakat aholisining yod tanqisligi holatini kamaytirish uchun - eng awalo, davolash-profilaktika, maktabgacha va maktab muassasalari va korxonalarda profilaktik tadbirlar bilan kechadigan majmuiy choralar qabul qilish va olib borilayotgan islar matbuot, radio va televideniye orqali keng yoritilishi, shuningdek, mahalla va viloyatlardagi tushuntirish ishlari bilan uzviy bog‘liq holda o‘tkazilishi zarur bo‘ladi.

YTK (yod tanqisligi kasalliklari)ni bartaraf etish jarayoni malum bir qiyinchiliklarga duch keladi. Mazkur faoliyatning hal qiluvchi tomonlaridan biri, yod yetishmovchiligining xavfi va tarqalganligiga diqqatni jalb etish, tuzni yodlashtirish millatning rivojlanishi yo‘lidagi muhim qadamlardan biri ekanligi xususidagi bilimlarni tarqatish zaruriyatidan iboratdir.

Barcha vositalar orqali YTK sabablari, oqibatlari va ushbu muammoni hal etishning eng samarali usullarini tushuntirish juda muhim hisoblanadi. Bu ish aholi barcha qatlamlarini ijtimoiy safarbarlikka jalb etish orqali amalga oshirilmog‘i darkor. Bunda barcha ma’lumotlarni keng omnia ongiga yetkazish va odamlarning xulq-atvoriga ta’sir ko‘rsatish yaxshi samaralar beradi.

YTK profflaktikasi, ulami nazorat qilish va bartaraf etishga urinish ham turli darajadagi davlat organlarini jalb etishni talab etadi. Ular inson va jonivorlar iste'mol qiladigan barcha tuzlarni yod bilan boyitishning izoq muddatti dasturmi amalga oshirilishi ta'minlashga qodirdir.

Hukumat tashkilotlarining to'laqonli qo'llab-quvvatlashisiz, YTK ni bartaraf etishga bo'lgan har qanday urinish samara bermaydi.

Amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, faqat hukumat tomonidan qilinadigan sa'y-harakatlar, qo'llab-quvvatlashlargiia ishlab chiqaruvchilarni barcha sanitariya-gigiyena talablariga tegishli ravishda muvofiq keladigan, yodlashtirishni yetarli darajada ta'minlashga qodir bo'lgan yodlangan tuz chiqarishga majbur qila oladigan tegishli qonunlar, qarorlami qabvvl qlinishi va tatbiq etilishi ta'minlashi mmnkin ekan.

Hukumat va mahalliy boshqaruv organlarining vakillari, amalda tuzni boyitish texnologiyasi amal qilmaydigan mayda ishlab chiqaruvchilarga yordam berishga, o'z mahsulotlarini yodlashtirish uchun uyushmalar tashkil etishga da'vat etilganlar. Ular subsidiya va grantlar ko'rinishidagi havas uyg'otuvchi rag'batlarning yaratilishiga ko'maklashishlari mumkin.

Turli martabadagi rahbarlar ushbu tadbirlarning millat salomatligi darajasiga, o'sib kelayotgan avlodning aqliy darajasiga ta'sir ko'rsatishi xususidagi yorqin tasavvurga ega bo'lishlari lozim.

2007-yil. 3-mayda O'zbekistonda "O'zbekiston YTK oldini olish" qonuni qabul qilindi.

### **Temir tanqisligi anemiyasi va uni oldini olish**

Anemiya haqida tushuncha beriladi.

Anemiya (kamqonlik) deganda qonda gemoglobinning umumiy miqdori pasayishi, ko'pincha, qon hajmi birligida konsentratsiyasining kamayishi tushuniladi.

Qondagi umumiy gemoglobin normal darajasi 120-150 g l bo'lgani holda anemiyada 119,0 g l va undan pasayib ketishi kuzatiladi.

Anemiya butun dunyo bo'yicha keng tarqalgan bolalar kasalliklaridan bo'lib, JSST bergan ma'lumotiga ko'ra, ularning ko'pchiligini temir tanqisligidan kelib chiqqan anemiya tashkil qilarkan. Shuning uchun temir tanqisligi anemiyasini (TTA) bolalar yoshidagi qon tizimining keng tarqalgan patologiyasi deb hisoblash mumkin.

Jahon Sog'liqni Saqlash tashkiloti ma'lumotiga ko'ra, bolalar va ayollar o'rtasida TTAsi iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda 10-20 foiz, rivojlamb kelayotgan mamlakatlarda 50-60 foiz. Osiyoning ayrim mamlakatlarida 90 foizgacha tarqalgan.

O'zbekistonda temir tanqisligi anemiyasini oxirgi 10-15-yil ichidagi kuzatishlar shuni ko'rsatdiki, bolalar va o'smirlar orasida lining tarqalishi 25-88 foizgacha yetar ekan, kasallikka chalinish xavfi ko'proq 1-2 yoshgacha bo'lgan bolalarda, o'smirlarda va homilador ayollarda kuzatiladi.

Temir inson organizmi uchun muhim elementdir. Temir ko'pgina fermentlar tarkibiga kiradi, moddalar aynashinuvda ishtirok etadi, qon yaratishda muhim ahamiyat kasb etadigan element ham temirdir. Organizmdagi umumiy temir miqdorining 60 foizi eritrotsitlarning gemoglobinida to'plangan, u kislorodning boglanishida va uni butun organizm bo'ylab tarqatishda ishtirok etadi. Shuning uchun, uning organizm tarkibidagi kamayishi eritrotsitlar gemoglobin yetishmovchiligi vagipoksiyaga(hujayralarga kislorodning kerakli miqdorda yetib bormasligi) olib keladi.

O'smirlar va go'daklarda temir tanqisligi rivojlanish xavfida tana vaznirining jadal sur'atda o'sishi va aylanadigan qon hajmining ko'payishi bilan bog'liq, bu biometallga bo'lgan ehtiyojning o'sishi va temirning zaxira fondi, ovqatdagi miqdori o'rtasidagi farq (mos kelmaslik) asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Shunday



qilib, bolalarda eritropoez uchun temirga boʻlgan ehtiyoj 30 foiz bilan taʼminlanadi, bu ovqatdagi temir soʻrilishi hisobiga yuz beradi, shuning uchun anemiyada toʻgʻri ovqatlanishga katta ahamiyat beriladi.

Anemiyadan aziyat chekadigan bolalar, odatda, jismoniy va aqliy rivojlanish borasida oʻz tengqurlaridan orqada qoladilar, ular tez-tez xastalanib turishlari mumkin. Bu, albatta, ularning maktabdagi darslarni oʻzlashtirishlariga taʼsir qiladi, ular dars tayyorlashni istamaydilar va tez toliqib qoladilar. Agar ayol kishi homiladorlik paytida anemiya dardiga yoʻliqsa, u vazni yetarli boʻlmagan zaif bolani dunyoga keltirishi mumkin, bu esa kichikintoy uchun xatarlidir. Ayrim hollarda anemiya onalar oʻlimiga olib kelishi ham mumkin. Bu bizni tashvishga solmay qoʻymaydi. Bizning Oʻzbekistonda homilador ayollarning 80%, tugʻish yoshdagi ayollarning 60% va 57% bolalar anemiyadan aziyat chekishmoqda.

Anemiyada kuzatiladigan simptomlar:

- teri qatlami va koʻrinib turgan shilliq qavatlarning rangsizligi;

- bosh aylanishi, behollik;

- tirnoqning yupqalashishi va sochning sinuvchanligi;

- ishtaha kamayishi, taʼm buzilishi paydo boʻladi (bolalar boʻr, kesak yeyishadi);

- ogʻir hollarda nafas yetishmasligi, yurakning tepa qismida sistolik shovqin;

- jigar va qorataloq oʻlchamining kattalashishi. **Ovqatlanishning ahamiyati.** **Ovqatda** temir manbalari juda koʻp, goʻsht, jigar, tuxum sarigʻi temirga boy mahsulotlar hisoblanadi. Oʻsimlik mahsulotlaridan suli, grechixa, joʻxori, dukkakli oʻsimliklar yormalarida, qora nonda va boshqa boshqoqli mahsulotlar tarkibida koʻp boʻladi. Shuningdek, olma, shaftoli, anor va boshqa mevalarda ham temir miqdori koʻp boʻladi.

Kunlik ovqatlanish tartibiga go'sht, baliq va oqsilga boy mahsulotlarni kiritish foydalidir. Sabzavotlar, mevalar, ko'katlar ovqatlanishda muhim o'rin tutadi, chunki organizmga yaxshiroq so'rilisli va o'zlashtirilishi uchun A, C va boshqa vitaminlar kerak bo'ladi. Buning uchun:

- go'sht, parranda, baliq mahsulotlari va jigar;
- nonushtaga-vitaminlar bilan boyitilgan boshqoqli mahsulotlar;

- sabzavot va mevalar;
- yangi ko'katlarni iste'mol qilish foydali;
- ovqatlanish vaqtida choy ichishdan saqlanish lozim, chunki choy tarkibida bo'ladigan tanin moddasi temir so'rilishiga to'sqinlik qiladi.

Temir tanqisligi anemiyasining davolashda temir preparatlari qo'llanadi. Hozirgi vaqtda bir qator tarkibida temir bo'lgan dori preparatlari mavjud: temir laktati, gemostimulin, ferramid, ferrotseron, ferroleks, tardiferon va boshqalar. Temir tanqisligi anemiyasini asosan ichga qollanadigan temir preparatlari bilan davolash zarur. Ularni nahorga yoki ovqatlanishdan 1 soat oldin yoki ba'zi holatlarda ovqatlanishlar orasida ichish maqsadga muvofiqdir, bu temirning organizmga so'rilishini osonlashtiradi. Bundan tashqari, askorbin kislotasini qo'llash ham yaxshi natija beradi, chunki u temir preparatlari bilan birgalikda metallning tez o'zlashtirilishini ta'minlaydi.

Temir tanqisligi ikki yoshgacha bo'lgan bolalarda aqliy rivojlanishni pasaytiradi. Shuning uchun homilador, tug'ish yoshidagi ayollar va ernizikli onalar boyitilgan undan tayyorlangan mahsulotlarni iste'mol qilishlari nihoyatda muhimdir.

Temir moddasi va foliy kislotasi bilan boyitilgan un birgina AQSHning o'zida har yili nafaqat anemiyani, balki 5000 gacha insult va 25000 infarkt hollarini bartaraf etar ekan.

O'zbekiston aholisi asosan 1-navli un iste'mol qiladi, xuddi shuning uchun ham aynan 1 -navli un boyitiladi. Bu biz sevib iste'mol qiladigan "buxonka" va obi nondir.

O‘zbekistonda faqat birinchi navli un boyatiladi, shuning uchun aynan mana shu undan tayyorlangan non sizning salomatligingiz uchun foydali hisoblanadi.

Choy va qahva ovqatdagi temir moddasining 70-100 foizini o‘zlashtirishga to‘sqinlik qiladi, shuning uchun ovqat paytida yoki ovqatdan so‘ng shu zahoti choy ichmang, 30 daqiqa kutib turing! Choy o‘rnini sharbat, kompot, qaynatilgan suv yoki ma‘danli suv bosishi muiukin.

## **VII BOB SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING HUQUQIY ASOSLARI**

O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 40- moddasida «Har bir inson malakali tibbiy xizmatdan foydalanish huquqiga ega’ligi bayon etilgan. Buni ta’minlash borasida Oliy majlis tomanidan 1996yil 29-avgustida “Fuqorolar sog‘lig‘ini saqlash to‘g‘risida”gi “O‘zbekiston Respublikasining qonini qabul qilindi. Ozbekiston Respublikasi Prezidentining 10-noyabrdagi PF-2107 sonli O‘zbekiston Respublikasida Sog‘liqni Saqlash tizimini isloh qilish davlat dasturi to‘g‘risida”gi farmoni mam-lakatimizda sog‘liqni saqlash tizimini isloh qilishning huquqiy asosi va muhim bosqichi bo‘lib qoldi.

2000-yil 15-fevralda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Sog‘lom avlod Davlat dasturi tog‘risida” gi qarori qabul qilindi. Sog‘lom avlodni tarbiyalashga, yuksak umuminsoniy qadryatarga asoslangan ma’naviy boy axloqiy yetuk intellektual rivojlangan, yuqori bilimi jismoniy baquwat har tomonlama kamol topgan shaxsni shakllantirishga yo‘na-ltirilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish maqsadida quydagi tadbirlar belgilandi.

### **20. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, oilaning tibbiy madaniyatini hamda aholining tibbiy faolligini oshirish masalalari**

Oilalarining va aholining tibbiy madaniyatini oshirish o‘zining quydagi boshlang‘ich nuqtalariga ega bo‘lishi lozim:

- Eng awalo aholining tibbiy bilimlarga bo‘lgan ehtiyojini o‘rganib chiqish asosida profilaktik tadbirlar dasturini ishab chi-

qish maqsadlarini shakllantirish, tegishli qarorlar qabul qilish va amaliy ish rejalarini tuzib olish;

- muayyan hududlarda yashovchi aholining turli qatlamlari o'rtasida epidemiologik va sotsiologik tadqiqotlar o'tkazish orqali salomatligini dinamik ravishda baholab borish va monitoring o'tkazish yo'li bilan xavfli omillarni izlab topish;

- olingan ma'lumotlarga tayangan holda, aholini tibbiy madaniyligini va uning tibbiy savodxonligini oshirish uchun aniq maqsadga yo'naltirilgan ishlarni tashkil etish zaruriyatiga ko'ra mavjud sog'liqni saqlash tizimini tarkibini yanada takomillashtirish yangi ish usullaridan amalda foydalanish yaxshi natija beradi. Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda shuningdek, oilalarning tibbiy madaniyatini oshirishda odamlarning mehnat va ijtimoiy sohadagi faolliklari bilan bir qatorda ularning tibbiy faolliklari ham nihim ahamiyat kasb etadi.

- Tibbiy faollik deganda, muayyan shaxslar, guruhlar, barcha aholi, shuningdek, sog'liqni saqlash xizmati xodimlari tomonidan davolash-profilaktika yordamini ta'minlash uchun qilinadigan faol harakat tushuniladi.

Oilalarning tibbiy madaniyatini muhim bir ko'rsatkichi sifatida irsiy moniylikning mohiyati va uning millat salomatligi uchun ahamiyati haqida to'xtalib o'tish joizdir.

Organizmda bir necha avlodlarda o'xshash belgilarni takrorlash va ma'lum muhit sharoitida individual rivojlanishning o'ziga xos xususiyatini ta'minlash xossasi irsiyat deb ataladi. Ota-onalar va keyingi avlodlar irsiyat tufayli to'qimalarning kimyoviy tarkibidagi o'xshashlikni, modda almashinuvi, fiziologik boshlanishlar, biologik belgilar va boshqa xususiyatlarni belgilovchi o'xshash biosin tezga ega bo'ladilar. Uning konservativligi o'zgaruvchanlikni o'ziga xos belgisi hisoblanadi, ya'ni irsiyat natijasida o'zgarishlarga yo'l qo'yilmaydi, ajdodlar va avlodlarning o'xshashlik belgilarini saqlab qoladi.

Irsiy madaniylik tushunchasi amaliy jihatdan, eng avvalo, qonqarindoshlar o'rtasidagi nikohlarning zararli va hatto fojeali oqibatlarini oldindan ko'ra bilish uarning oldini olishda ongli faoliyat ko'rsatish bunday nikohlarga aslo yo'l qo'ymaslikni tushunib yetishdir. Millatni irsiy kassaliklarni og'ir iskanjasidan qutqarishning asosiy yo'li odamlarning irsiy madaniyligini oshirish ekanligini, oilaning irsiy madaniyatini oshirishga kunning dolzarb masalasi sifatida qarashning zararliligini tushunish va bu sohada amaliy faoliyatga o'tishga vaqti yetganligini e'tirof etishimiz lozim.

## **21. Sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish va notiqlik san'ati**

Notiqlik san'ati o'z tartib-qoidalariga egadir. Har bir nutq so'zlovchi notiq uchun uning asoslarini bilish o'ziga nisbatan izzat, obro', auditoriyada esa mavzuga nisbatan qiziqish va e'tiborni tug'dirisi lozim.

Mantiqiy jihatdan teran fikrlash qoidalari, rasmiy mantiq ilmining quyidagi 4 ta asosiy qonuni bor:

1. Ayniyat qonuni. Bu qonunda mantiqiy tafakkurning eng muhim xislatlardan bo'lgan har bir fikr, muhokama aniq va ravshan bo'lishmi o'zida ifodalaydi.

2. Ziddiyat qonuni - biror narsaning ayni bir sharoit va ayni bir vaqtning o'zida malum bir xususiyatga ham ega bo'lishi, ham ega bo'lmasligi mumkin emas.

3. Iste'sno qonuni deb, bir-biriga zid bo'lgan ikki hukmdan biri hamisha chin bo'lib, ikkinchisi xatodir. Uchinchisining bo'lishi mumkin emas.

4. Yetarli asos qonuni - tafakkur etish jarayonida har bir chin fikr yetarli asosga ega bo'lmog'i zarur, ya'ni har bir fikr, mulohaza muhokamaning chinligi boshqa chinligi isbotlangan fikr yordami bilan asoslab berilmog'i kerak.

## **Sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishning samaradorligini babolash**

Sogʻlom turmush tarzini tashviqot qilish, u yoki bu mavzuda oʻqilgan maʼruzalar yoki oʻtkazilgan suhbatlarning soni bilan emas, balki, birinchi navbatda, aholi oʻrtasida keng tarqalgan kasalliklar va ayniqsa, yuqumli kasalliklarning kamayishi dinamikasi bilan oʻlchanadigan mazmunli tashviqot boʻlishi kerak.

Sogʻlom turmush tarzini tashviqot qilishda uning samaradorligiga baho berish olingan natijalarga koʻra, qaysi hududda aholining qaysi qatlamlari oʻrtasida qanday mavzuda tashviqot ishlarini kuchaytirish rejalarini amalga oshirish borasida tibbiyot xodimlari mutassil ravishda astoydil harakat qilmoqlari lozim. Shundagina aholi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini tashviqot qilishda siljishlarga erishish mumkin.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. T.: O‘zbekiston, 1996. 207-210-b.
  2. Karimov I.A. O‘zbekiston XX asrbo‘sag‘asida S. 6,т. 29-244-b.
  3. Karimov I.A. “Soglom avlod bizning kelajagimiz” 8-T. 87-99 b.
  4. Каримов И.А. Гармонично развитое поколение - основа прогресса Узбекистана. Собр. соч. Т.6. С. 305-327.
  5. Каримов И.А. Благополучие семи - благоденствие народа. Собр. соч. Т.6, с. 378- 385.
  6. И.А.Каримов. Наши дети должно быть лучше, умнее, мудрее и конечно счастливее нас. Собр. соч. Т.7, с. 267-283.
  7. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. T.: Ozbekiston, 1992. 44-b.
  8. O‘zbekiston Respublikasi “Mehnat kodeksi”. «Оила kodeksi”.
  9. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Ona va bola sog‘lig‘ini muhofaza qilish, sog‘lom avlodni shakllantirishga qaratilgan chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi 2009-yil 13-aprelda qabul qilingan PQ- 10/ 96 sonli qarori
  10. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Oilada tibbiy madaniyatni oshirish, ayollar sog‘lig‘ini mustahkamlash, sog‘lom avlod tug‘ilishi va uni tarbiylashning ustuvor yo‘nalishlarini amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2002-yil 7-fevral 242-sonU qarori.
- II. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2005-yil 25-yanvar 30-sonli “Sihat-salomatlik yili” davlat dasturi to‘g‘risidagi qarori.



12. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2005-yil 25-yanvar 30-sonli “Jamiyatda sog‘lom turmush tarzini yanada shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismoniy va ma’naviy boy avlodni tarbiyalash, fuqarolarni ommaviy jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanishga keng jalb etish borasida”gi davlat dasturi.

13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qarori.

14. O‘zbekiston Respublikasining “O‘zbekiston Respublikasida nogironlarni ijtimoiy muhofaza qilish to‘g‘risida”gi qonuni.

15. “Ta’lim to‘g‘risidagi” qonun va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”.

16. “Fuqarolar sog‘ligini saqlash to‘g‘risida”gi, “Xotin-qizlarga qo‘shimcha imtiyozlar to‘g‘risida”gi qonun.

17. Arzikulov R.U. Sog‘lom turmush tarzi asoslari (Sog‘lom tumiush tarzi tarixi va nazariy asoslari) I-II jild, Salomatlik instituti, 2005.

18. Aminov B. va boshqalar. Odam va uning salomatligi T.: «O‘qituvchi» 1995.

19. Voxodirov Q., Boboxodjaev N. Sog‘lig‘ingiz o‘z qo‘lingizda. T.: Meditsina, 1986. 146 b.

20. Войтенко В.П. Здоровье здоровых. Введение в сотсиологию. -Киев: Здоровье, 1991. С. 82.

21. Дубровский В.П. Валеология: здоровый образ жизни. М.: Риорика-Флинта, 1999. с. 368.

22. Здоровый образ жизни - Основа воспитания подрастающего поколения - «Соғлом авлод учун». Матер. науч. прак. конф. (26 апреля 1996.).

23. Казначеев В.П. Основа общей валеологии. М.: Воронеж, 1997. С. 128.

24. Кузнецова Т.Д., Шарипова Д.Д. и др. Курение и его воздействие на организм человека. Т.: Фан, 1991.

25. Лицин Ю.П. Образ жизни и здоровье население. - М, 1982. с. 128.
26. Лицин Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека - социальная ценность. - М., 1988.
27. Мартоненко А.В и др. Формирование здорового образ жизни молодежи. - М.: Медисина, 1988. с. 54.
28. M.Mahkamov, Q.Sodiqov. Sog‘lom avlod yarataylik-T.: O‘qituvchi 1996.
29. Musurmanova O. O‘quvchilaming ma’naviy madaniyatini shakllantirish. - T., «Fan», 1993 yil.
30. Mo‘minov H. Sog‘lom turmush-sog‘liqqa vol - Urgench, 1996.27-b.
31. Mahmudov N.M. va b.q. Sog‘lom turmush tarzida jismoniy tarbiyaning ahamiyati T.: «Ibn Sino» nash. 1991 yil.
32. Nasriddinov F., A‘zamov R. Tarbiya va salomatlik tushinchalarining uyg‘unligi. - T.: «Fan», 1992. 38-b.
33. Нишанова С. Маданият дарслари. - Т.: «Уки-тувчи»Л1994. 318-6.
34. Психогигиена детей и подростков (под ред. Г.И. Сердюковской). - М.: «Медицина», 1985.
35. A. Raxmatov. Jinsiy tarbiya masalalari. -T.: “Meditsina.” 1991-yil.
36. A.S.Rasulov, D.A. Halimova. Sog‘lom turmush tarzi (Tibbiyot kollejlari uchun o‘quv darslik) T.: «Ibn Sino» 2003-yil.
37. Q.Sodiqov. Giyohvandlikning zararli oqibatlari (ma’ruzalar matni). T.: 2001-yil.
38. Malaka osbirish jarayonida o‘quvchilami salomatligini muhofaza qilish asoslari. Avtoref kand... diss. T., 2003. 19 v.
39. T.S. Nodirov, S.T. Tursunov, Sog‘lom turmush tarzi (Tibbiyot kollejlari uchun oquv qo‘llanma) T.: «Ilm Ziyo» 2006-yil.
40. Sog‘lom avlod - bizning kelajagimiz: To‘plam. Muxammad Do‘st, T.Riskiv O.Musurmonova, va boshqalar -

T.: «Abu Ali Ibn Sino, 2000. 272-b.

41. Ye.Ye. Sarkisyan. Gigiyena bilan sogʻliqni saqlashni tashkil qilish asoslari T.: 1988-yil.

42. Sihat - salomatlik jurnali 2001,1999, 2000-yil.

43.T.M. Ummatqulov. Malaka oshirish jarayonida oʻquvchilar salomatligini muhofaza qilash asoslari. Avtoref kand.diss. T.: 2003.19-b.

44. V.Karimova, O.Musurmonova, X.Sultonov va boshqalar. Farzand-aziz, ona-moʻtabar: - T.: Oʻzbekiston, 2000. 206 6.

45. Xolmatov M. Oilaviy munosabatlar madaniyati va sogʻlom avlod tarbiyasi T.: 2000-yil.

46. D.D. Sharipova va boshqalar. Valeologiya asoslari (oliy oʻquv yurtlari talabalari uchun oʻquv qoʻllanma). T-2009-yil.

57. Д.Д. Шарипова, Таирова М., Садокова Г.А. Режим дня и работоспособность школьников. Т.: «oʻqituvchi», 1989. 93-6.

58. G.B. Shoumarov, Shoumarov Sh.B. Muhabbat va oila. -T.: 1994.

59. D.D Sharipova va bosh. Kichkintoylami gigiyenik tarbiyalash. 1997.

## MUNDARIJA

<b>I bob. Valeologiya faniga kirish .....</b>	<b>3</b>
1. “Valeologiya asoslari” fani vazifalari va maqsadi .....	3
<b>II bob. Sogiom turmush tarzining nazariy asoslari .....</b>	<b>16</b>
2. Valeologiya fanining asosiy yo‘nalishlari, tekshirish usullari .....	16
3. Salomatlik etiologiyasi, valeogenezi, belgilari .....	19
4. Soglom turmush tarzi sotsiologiyasi .....	22
5. Soglom turmush tarzi psixologiyasi .....	24
6. Sog‘lom turmush tarzi pedagogikasi .....	26
7. Sog‘lom turmush tarzining ma’naviy asoslari .....	27
<b>III bob. Sog‘lom turmush tarzining amaliy asoslari .....</b>	<b>30</b>
8. Sog‘lom turmush tarzi. Sog‘lom ya nosog‘lom turmush tarzi mezonlari .....	30
9. Sog‘lom turmush tarzi gigiyenasi. Shaxsiy gigiyena .....	42
10. Organizmning ichki ifloslanishi .....	49
11. Gipodinamiya Organizmni jismoniy va ruhiy sog‘lomashtirish usullari .....	52
12. To‘g‘ri ovqatlanish inson salomatligi va uzoq nmr ko‘rish garovi .....	59
13. Me‘yoriy uyqu - soglom turmush tarzining tarkibiy qismi .....	68
<b>IV bob Zararli odatlar va sog‘lom turmush tarzi .....</b>	<b>70</b>
14. Tamaki chekish va alkogolizm .....	71
15. Giyohvandlik va OITS .....	80

<b>V bob. Oila va uning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni .....</b>	<b>106</b>
16. Oila va salomatlik .....	106
17. Reproduktiv salomatlikni saqlashda soglom turmush tarzi.....	107
<b>VI bob. Sivilizatsiya va sog‘lom turmush tarzi ta’siri natijasida ro‘y beradigan kasalliklar va ularning oldini olishda sog‘lom turmush tarzining ahamiyati.....</b>	<b>112</b>
18. Sivilizatsiya kasalliklari .....	112
19. Yod tanqisligi — asr muammosi.....	116
<b>VII bob Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning huquqiy asoslari .....</b>	<b>124</b>
20. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, oilaning tibbiy madaniyatini hamda aholining tibbiy faolligini oshirish masalalari .....	124
21. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ibot qilish va notiqlik san’ati.....	126
Foydalanilgan adabiyotlar.....	128

**D.D. SHARIPOVA, N.M.ADILOVA,  
Z.SH.KAVILOVA**

# **VALEOLOGIYA**

*O'quv qo'llanma*

*Muharrir: E.Bozorov*  
*Badiiy muharrir: M.Adilov*  
*Kompyuterda sahifalovchi: L.Abdullayev*

Nashr lits. AI № 174. Bosishga ruxsat 28.10.201 6da berildi.

Bichimi  $60 \times 84^{1/16}$ . Ofset qog‘ozi №2. Times garniturası.

Shartli b.t. 7,9. Nashr-hisob t. 8,1. Adadi 464 dona.

Buyurtma № 46.

«IQTISOD-MOLIYA» nashriyotida tayyorlandi.  
100084, Toshkent, Kichik halqa yo‘li ko‘chasi, 7-uy.

«HUMOYUNBEK-ISTIQLOL MO‘JIZASI»

bosmaxonasida ofset usulida chop etildi.

100000, Toshkent, A.Temur ko‘chasi, 60<sup>a</sup>-uy.

