

TOSHKENT

F.SH. INOG'OMJONOVA

VALEOLOGIYA ASOSLARI



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

F. SH. INOG‘OMJONOVA

VALEOLOGIYA ASOSLARI

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi tomonidan o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan

TOSHKENT – 2014

BUXORO MUHANDISLIK-
TEXNOLOGIYA INSTITUTI
A R M
REESTR № _____
“ ___ ” _____ 201 ___ y

UO‘K: 331.446.3 (075)
KBK 51.204.0
I-59

I-59 F.Sh.Inog‘omjonova. Valeologiya asoslari –T.: «Fan va texnologiya», 2014, 168 bet.

ISBN 978–9943–4497–8–7

Ushbu qo‘llanmaning asosiy maqsadi talabalar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularning o‘z salomatligiga bo‘lgan munosabatlarini yanada takomillashtirish va salomatligini muhofaza qilish, mustahkam salomatlik, kasalliklarni oldini olish, zararli odatlardan voz kechish, faol umrni uzaytirish, jismoniy tarbiya va sportning ruhan tetik, jismonan barkamol insonni shakllantirishdagi, ayniqsa, yoshlarni tarbiyalashdagi beqiyos ahamiyati kabi muhim mavzularni qamrab olgan. O‘quv qo‘llanmada inson hayot tarzini qamrab oluvchi fan haqida ma’lumotlar keltirilgan hamda o‘zgarayotgan atrof - muhit sharoitida inson salomatligini mustahkamlash masalalari ko‘rib chiqilgan. Qo‘llanma barcha talabalar, «Valeologiya asoslari» fanidan dars beruvchi o‘qituvchilar va shu fanga qiziquvchi shaxslar uchun mo‘ljallangan.

UO‘K: 331.446.3 (075)
KBK 51.204.0

Taqrizchilar:
D.Ro‘zmetov – tarix fanlari nomzodi;
f.Gafurjanov – TAQI «Jismoniy tarbiya» kafedrasi mudiri

ISBN 978–9943–4497–8–7

© «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2014.

«Faqat sog‘lom xalq, sog‘lom millatgina buyuk ishlarni amalga oshirishga qodirdir. Biz sog‘lom avlodni tarbiyalab, voyaga yetkazishimiz kerak. Sog‘lom kishi deganda, faqat jismonan sog‘lomlikni emas, balki sharqona xulq-odob va umumbashariy g‘oyalar ruhida kamol topgan insonni tushunamiz».

I. A. Karimov

KIRISH

XX asr oxiriga kelib insoniyat kelajakda qanday qilib tinch va osoyishta hayot kechirishi mumkin degan savol eng dolzarb masala bo‘lib qoldi. Dunyodagi ijtimoiy tengsizlik, iqlim o‘zgarishi, tabiiy boyliklarning haddan ortiq ishlatilishi, havo, suv va erning zaharlanishi, qashshoqlik va boshqa bir qancha muammolarni echimini topishda yangi bilimlar, yangi bilim dasturlarini yaratish va yangi axloqiy tamoyillar insonning tanasi va ruhiyatiga singishi zarurligini ko‘rsatdi.

O‘tgan asrlarda sil, bezgak, chechak va boshqa bir qancha bedavo dardlarning shifosi topildi va millionlab insonlarning hayoti saqlab qolindi, biroq «Spid» degan bedavo dard paydo bo‘lib, butun insoniyatning hayotiga xavf solmoqda. Shu bilan bir qatorda millionlab insonlar iymon sari yuz tutdi, ammo diniy ekstremizm avj oldi va millionlab insonlar hayotiga xavf soldi. Rivojlangan mamlakatlarda aholining turmush darajasi o‘sishi jinoyatchilik, giyohvandlik va ichkilikbozlik, ruhiy kasalliklar hamda «Farovonlik kasalliklari» deb nomlanuvchi semirish harakatsizlik va yurak xastaliklari keng tarqalishi ham kuzatilmoqda.

Aholi sonining ortib borishi xomashyo va resurslar sarfini keskin ko‘payishiga sabab bo‘ldi.

Bularning natijasida salomatlik muammolari keskinlashdi.

Sog‘lom turmush tarzi inson muammolarini hal qilishning eng qulay, arzon va samarali usulidir. Bu borada «Valeologiya» fanini o‘qitish jismoniy sog‘lom va ma’naviy boy yosh avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Valeologiya asoslari kursi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2005-yil 25-yanvardagi 30-sonli Qarori, Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining loyihasi asosida joriy etildi. Ushbu dastur tayyorlanadigan bo‘lajak mutaxassislar uchun yagona qo‘llanma bo‘lib, u yangi o‘quv rejalari asosida tuzilgan.

Valeologiya fanining asosi sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hisoblanadi.

Valeologiya inson salomatligi haqidagi keyingi o‘n yilliklar davomida shakllanib kelayotgan fan bo‘lib, salomatlikka ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni o‘rganish orqali organizmning ularga qarshi tura olish va zahiraviy imkoniyatlarni oshirish bilan bog‘liq chora tadbirlar ishlab chiqadi. Shuningdek, odamlarning mehnatga qobiliyatini oshirish va o‘zini yaxshi his qilgan holda o‘rtacha umr ko‘rish davomiyligini uzaytirish kabi vazifalarni maqsad qilib qo‘yadi. Valeologiya fanining oldida turgan va birinchi navbatda o‘z echimini kutayotgan muammoli vazifalar qatoriga: inson sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi havf omillarini o‘rganish, salomatlikni baholash mezonlarini ishlab chiqish, odamlarni sog‘lom turmush tarzida yashashga o‘rgatish kabilar kiradi.

I BOB. VALEOLOGIYA – SALOMATLIK VA SOG‘LOM HAYOT TARZI HAQIDAGI TA’LIMOT

1.1. Valeologiyaning tarixi va asosiy tushunchalari.
1.2. Valeologiyaning predmeti.
1.3. Valeologiyaning boshqa fanlar bilan aloqasi.
1.4. Valeologiyaning vazifalari.

1.1. Valeologiyaning tarixi va asosiy tushunchalari

Bir qator rivojlangan mamlakatlarda, jumladan, Farbiy Yevropa, AQSh, Yaponiyada o‘tgan asrning 70-yillarida aholi salomatligining keskin yomonlashuvi tufayli vujudga kelgan jiddiy vaziyatdan chiqish uchun aholining turmush tarzini o‘zgartirish lozim degan xulosaga kelinib, mamlakatlar aholisi o‘rtasida ommaviy sog‘lomlashtirish ishlarini rivojlantirishga kirishildi.

Biroq sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdek murakkab masalaning echimini topishda tarixiy yondoshish, ayniqsa, Sharq va Markaziy Osiyo xalqlari orttirgan boy tajribani hamda vatandoshlarimiz bo‘lmish ulug‘ allomalar qoldirgan ilmiy me’roslarni o‘rganish va ulardan foydalanish muhim ahamiyatga egadir .

Sharq donishmandlari tomonidan yaratilgan va bizgacha etib kelgan noyob asarlar qatoriga misol qilib hind donishmandligining» Ayurveda», tibet xalqining «Jud-Shi» , ibn Sinoning «Tib qonunlari» va boshqalar haqida fikr yuritishimiz mumkin.

Bundan 3000 yil avval shakllangan «AVESTO» da dunyoning yaratilishi, insonning xalq bo‘lib kamol topishi, odamgina emas, balki bir hovuch tuproq, bir qultum suv, bir nafaslik havoning ham muqaddasligini, qisqa qilib aytganda hayot va oxirat ma’nosini odamlarga tushintiradi. Zardushtiylarda tabiat muhofazasi va muhit tozaligini saqlash, turli kasalliklarning oldini olish maqsadida sanitariya-gigiena qoidalari amalga oshirilgan, axlatlarni bekitish, olov, issiqlik va sovuqlik yo‘li bilan kiyim kechaklar va oziq-ovqatlarni zararsizlantirishni, turli giyohlarni tutatishni tavsiya qilgan. Toza suv bilan bog‘liq ko‘l, quduq va buloqlarga har qanday nopok

narsalarni yaqinlashtirilmagan, iloji boricha chiqindi chiqarmaslik va narsalarning buzilib, yomon hid taratishini oldini olish uchun ularni alohida ajratilgan joylarda saqlangan va yoqib yuborilgan.

Bolalarning suvda suzish, kamon otish, otda yurish va yugurish bilan shug‘ullanishlariga katta ahamiyat berilgan.

Ayurveda **Sanskrita** – tilidan tarjima qilinganda «hayot haqida ilm» yoki – «hayot ilmi» ma’nosini beradi. Ushbu ta’limot 5 ming yillar avval ariylar davrida ya’ni hindu evropa qabilalari davriga to‘g‘ri keladi. Xuddi o‘sha davrda ariy koxinlari keng veda bilimlarini, shu jumladan, inson salomatligi bilimlarini yig‘ib, tizimlashtirishga harakat qilganlar. Vedaning ma’nosi «bilguvchi» va «tabib» so‘zlarini bildiradi.

Qadimgi Hind donishmandlari va bashoratchilari salomatlikni ruhiy hayotning ajralmas qismi deb hisoblaganlar. Ular Ayurveda haqidagi bilimlarga inson zehnini intuitiv holatda ochilishi natijasida, chuqur meditatsiya va ilohiy yondashish orqali ega bo‘lish mumkin deb hisoblaganlar va davolanish madaniyati, ilmi, kasalliklarni oldini olish, jarrohlik va inson umrini uzaytirish amallari ilohlar tomonidan berilgan deb bilganlar. Ushbu bilimlar ko‘p hollarda avlodlarga og‘zakki tarzda o‘rgatilib borilgan. Vedalarda: avliyolar va insonlarni hayotga qaytarish, uzoq umr ko‘rish, bepushtlikni, sil va boshqa og‘ir kasalliklarni davolash, shuningdek, organlarni ko‘chirib o‘tkazish, murakkab operatsiyalar, protezlash kabilarni, ovqatni hazm qilish hamda organizmda moddalar almashinuvi, odam anatomiyasi, kasallik chaqiruvchi bakteriyalar hamda bakteryalarni hammasini ham ko‘z bilan ilg‘ab bo‘lmasligi haqida aytib o‘tilgan. Vedalarda tug‘ish jarayoni to‘g‘risida,yosharish sirlari hamda giyohlar bilan davolash – ularning ta’siri, yaralarni va boshqa kasalliklarni zuluk solish yo‘li bilan davolashni tajribada qo‘llash samaralari bayon etilgan. Ayurvedada ikkita asosiy maktab alohida ajralib turgan: tabiblar (atreya) va jarrohlik (dxanvantari) maktablari. Ayurvedaning ikkita asosiy bilimdonlari bo‘lmish Charaka va Sushrutalarning ishlari hozirgi kungacha tajribada qo‘llanilib keladi. «Charaka tabiblar maktabining ya’ni atreyalar namoyondasi hisoblanib, u kasalliklarning patogenezi, tashxisi, davolash ishlari, umrni uzaytirish sirlari va odam anatomiyasi va fiziologiyasi bilan shug‘ullangan. Jinsiy gigiena qoidalariga to‘xtalib o‘tilgan. Charaka asosiy e’tiborni kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘lgan ichki va tashqi omillarga qaratgan.

Uning ta´kidlashicha, kasalliklarning paydo bo‘lishining asosiy sababi – bu Allohga bo‘lgan ishonchning yo‘qolishidadir. Boshqacha qilib aytilganda, inson qalbida Allohni his qilmasa uni o‘rab turgan olam bilan o‘rtasida vakuum hosil bo‘lib, qayg‘u va iztirobda qoladi. Bu holat esa jismoniy, ruhiy va ma’naviy kasalliklarning boshlanishidir deyiladi. Ayurvedada kasalliklarning oldini olishda insonlarning hayot tarzi, ovqatlanish tartibiga rioya qilishni, yil fasllari va kunning vaqtini hisobga olgan holda yashash, kun tartibiga rioya qilishga katta ahamiyat qaratiladi. Ayurvedaning maxsus bo‘limida shifobaxsh giyohlar va parxez taomlar bilan davolash, organizmning qarish sabablari haqida fikrlar bayon etilgan.

Jarrohlik maktabining namoyondasi Sushruta, o‘zining ta’limotida murakkab jarrohlik operatsiyalari, yiringli yaralar, kuyish holati, hamda suyaklarning sinish klassifikatsiyalari (tasnifi), plastik operatsiyalar, amputatsiya haqida, hayotiy muhim nuqtalarni massaj qilish ilmi haqida batafsil tafsilotlar bergan.

Ayurvedani o‘rganish faqat kasalliklarni oldini olish, organizmni yoshartirish va uzoq umr ko‘rish sirlarini bilish emas, balki inson o‘zini-o‘zi to‘g‘ri anglashi, jamiyatda o‘z o‘rnini topishi, Koinot bilan uyg‘unlikda yashashi va ruhiy kamolatga erishishishni o‘z ichiga oladi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy tamoyillari, mazmun-mohiyati ma’naviy merosimizda, buyuk allomalar, mutafakkirlar qarashlarida o‘z aksini topgan. Markaziy Osiyo mutafakkirlarining asarlarida ham sog‘lom turmush tarzining yorqin ifodasini ko‘rish mumkin.

Abu Ali ibn Sino 1000 yil oldin «Sog‘lom kishilarning sog‘lig‘i» to‘g‘risida asar yozgan va uning ahamiyati hozirgi kunda ham nafaqat saqlanib qolgan, balki «eng muhim va eng dolzarb» masala deb, dunyo olimlari tomonidan tan olinmoqda. Ibn Sino o‘z davrida fanlarning deyarli barcha sohalarida chuqur iz qoldirdi. «Tib qonunlari» kitobining birinchi qismidagi sog‘liqni saqlash tadbirlari haqidagi maxsus fanida inson salomatligini saqlashga aloqador omillar to‘g‘risida so‘z yuritib», bunda asosan quyidagi etti narsani mo‘’tadil qilishga ko‘proq e’tibor berish kerak: mijozni mo‘’tadil qilish, eyiladigan va ichiladigan narsalarni tanlash, gavdani chiqindidar. tozalash, to‘g‘ri tuzilishni saqlash., burunga tortiladigan havoni etarli va yaxshi qilish, kiyimli narsalarni yaxshilash, jismoniy

va ruhiy xarakatlarni mo‘’tadil qilish shu xarakatlar jumlasiga ma’lum darajada uyqu va uyg‘oqlik ham kiradi» deb ta’kidlagan. Olimning fikricha, sog‘liqni saqlashning asosiy tadbiri badan tarbiya, keyin ovqat tadbiri va uyqu tadbirlari hisoblanadi: « Badan tarbiya kishini chuqur va ketma-ket nafas olishga majbur qiluvchi ixtiyoriy xarakatdir, mo‘’tadil ravishda va o‘z vaqtida badan tarbiya bilan shug‘ullangan odam buzilgan xiltlar va mijoz tufayli keluvchi kasalliklarning davosiga muhtoj bo‘lmaydi». Badan tarbiya turlariga o‘zaro tortishish, yoydan o‘q otish, tez yurish, nayza otish, sakrash, qilichbozlik, kurash va boshqalarni kiritadi.

Ovqatlanish tartibi haqida so‘z yuritib, «Ovqatni ishtaha bilan emoq va ishtahani qaytarmaslik lozim. Qishda issiq, yozda sovuq yoki iliq ovqat eyish lozim. Juda to‘yib va to‘lib ovqat eyish va ichish hamma holda ham o‘ldirguvchidir» deydi. Gavdaga eng zararli narsa me’dada ovqat etishmasdan va hazm bo‘lmasdan turib, yana ovqat kiritishdir deb ta’kidlangan. Uyqu vaqtida dastlab biroz muddat o‘ng tomon bilan keyin chap tomon bilan, so‘ngra yana o‘ng tomon bilan yotish kerak. Shuni bilish kerakki, yostiqni baland qo‘yib yotish ovqatning hazm bo‘lishiga yordam beradi.

Ibn Sino keksalarda ovqatni «kam-kam va ikki yoki uch marotaba» ovqat hazmiga qarab iste’mol qilishni buyuradi.

Mashhur fors-tojik olimi Abu Bakr Ar-Roziy (865–925) o‘zining asarlarida inson salomatligiga ta’sir ko‘rsatuvchi omillar haqida batafsil ma’lumotlar beradi. Tibbiyotni ikkiga: jismoniy va ruhiy tibbiyotga ajratadi. Jismoniy tibbiyotni – inson tanasi kasalliklarining oldini olish va davolash, ruhiyat tibbiyotini esa inson ruhiy axloqini yo‘lga qo‘yish va insonning ma’naviy sifatlarini takomillashtirish deb belgilaydi. Uning ta’kidlashicha hayot go‘zalliklaridan, tabiat in’omlaridan bahramand bo‘lishda, tabiiy ehtiyojlarni qondirishda ma’lum bir o‘lchamga amal qilmog‘i, qanoat hosil qilmog‘i lozim: ovqat eganda shuncha eyish kerakki, toki ochlik bosilsin. Kiyadigan kiyiming kamtarona bo‘lsin, yashaydigan uy-joying qattiq issiq va sovuqdan saqlaydigan bo‘lsin. Shohono yashashga, ortiqcha bezakka intilishni maqsad qilmasin. Sog‘lom yashab, odamlarga yaxshilik qilishni, o‘limdan qo‘rqmaslikni asosiy talab qilib qo‘yadi.

Ulug‘ alloma, ensiklopedist olim, Abu Rayxon Beruniy (973–1048) inson salomatligi, tozaligi haqida shunday deydi – «Agarda inson o‘z suvratini o‘zgartirishga ojiz bo‘lsa ham, har holda u hech

mahal o‘z terisini toza saqlashga ojizlik qilmasligi kerak. Inson tozaligi asosan suvda yuvinish bilan bo‘ladi. Har qanday badbashara, xunuk, badhid bo‘lgan ifloslikni suvchalik tozalaydigan narsa bo‘lmaydi».

Kaykovusning XI asrda (1083) yozilgan «Qobusnoma» asarida tibbiyot ilmi va gigienaga oid qimmatli ma’lumotlar berilgan.

«Sharob ichish haqida» gi bobida: «Ey farzand, agar sharob ichmasang, ikki jahon foydasini topasan... xalqning malomatidan qutulasan, men ham seni haddan tashqari do‘st tutaman. Ammo sen yosh yigitsan, men bilamanki, ulfatlaring senga sharob ichirmasdan qo‘ymaslar... Agar sen sharob ichmoqchi bo‘lsang, qanday ichish qoidasini bilgil, agar sharob ichish qoidasini bilmasdan ichsang u senga zahardir, agar bilib ichsang zaharga qarshidir»... [1]deb yozadi.

Uylanish to‘g‘risida fikr yuritib, xotinning tabiati toza, dili toza bo‘lsa, eriga do‘st bo‘lgay. Hayoli, o‘zini tuta oladigan, molini yaxshi saqlovchi bo‘lishi lozim. «Do‘st bo‘lmagan, uy-ro‘zg‘orni bilmaydigan xotindan qochgil» deb o‘z o‘g‘liga nasixat qiladi.

Va yana bu asarda «Nafsni tiyish sharofati va taom haqida», «Uxlamoq va dam olish haqida», «Hammomga borish haqida»gi tavsiyalar bizning zamonamizda ham o‘z ahamiyatini yo‘qotgan emas.

Xazrati Xoji Yusuf Hamadoniy shunday deydilar: «Koinot issiqlik va sovuqlikdir, koinot nur va olovdir. Ulardan ehtiyojga yarasha foydalanasan, hojatdan tashqarisini tark etasan. Lekin ular hojatdan ortib ketsa seni o‘ldiradi, maxf etadi, halok qiladi. Sen ulardan tasarrufing doirasida foydalanib yashaysan va hayotingni davom ettirish uchun ishlatasan».

Islom dini va sog‘lom turmush tarzi

Inson, bu dunyoda yaxshi yashamoqchi bo‘lsang savdogar bo‘l!
U dunyoda oxirating obod bo‘lishini istasang taqvodor bo‘l!
Ikki dunyoing obod bo‘lishini xohlasang ilm o‘rgan!
Nizomiy Ganjaviy

Yurtboshimiz ta’kidlaganidek, dinimiz – qalbimiz va dilimizdadir. Dinimizga xos xadju-hikmatlar esa hayot va sog‘lom turmush

---

[1] Qobusnoma. –T.: «O‘qituvchi», 1973.

tarzimizning asosiy mezonlaridir. Demak, Alloh Taolo biz bandalariga faqat sihat-salomatlikni emas, balki aql-idrok bilan ish tutish, millati, yurti uchun qayg‘urish, xayrli ishlar qilish, ezgu va savobli amallarni ado etish har bir inson, ayniqsa, yoshlar zimmasidagi burch va vazifa qilib belgilangan, desak xato bo‘lmaydi. Biz islom dinidagi mavjud ijobiy axloqiy qadriyatlardan yoshlar turmush tarzini takomillashtirish, ta’lim-tarbiya, milliy mafkuraviy va ma’rifiy-targ‘ibot ishlari samaradorligini oshirishda unumli va o‘z o‘rnida foydalanishimiz lozim.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, din (turidan qat’iy nazar) talablarini bajarish inson ruhi, ma’naviyati va jismoniy salomatligini mustahkamlaydi. Binobarin, Avesto, Tavrot, Injil va Qur’oni Karimda yolg‘on gapirmanglar, yalqov bo‘lmanglar, manmanlikka, qimor-bozlikka hamda nafsga berilmanglar. Razolat deb hisoblangan g‘iybat, hasad, ochko‘zlik, sudxo‘rlik, zino shunga o‘xshash gunoh ishlardan yiroqda bo‘linglar, deyilgan. Iloh bizni mehr nuri bilan yaratgan bo‘lib, shundoq ham Unga seviklimiz. U o‘z navbatida bizdan bizning muhabbatimizni kutadi holos. Bajaradigan namozu ro‘zalarimiz, zakotu ehsonlarimiz unga emas o‘zimizga. Xudoga ibodatni Undan qo‘rqib va Uning jannatiga erishish uchun emas, balki Tangrini chin dildan sevganidan bajarishi lozim. Xudoni esa sevish kerak, sevgandan keyin esa, Uning ko‘rsatmalarini bajarishimiz lozim.

Islomni faqat shariat deb tushunmay, uni ta’limot sifatida qabul qilishlik ma’naviyatimizga , iymonimizga ko‘proq nafi tegadi. Yaxshi amallarni, inson dinining majburiyatisiz ixtiyoriy ravishda bajarsa, yomon amallardan chetlansa, o‘z ustida ishlasa, ruhi va tanasining salomatligini saqlasa, bunday odam iymoni but va barkamol shaxs hisoblanadi.

Islom insoniylik dinidir. Qur’oni Karim shunday kitobki, uning haqligiga hech shak-shubxa yo‘q. Unda hamma narsa ochiq-oydindir. Qur’oni Karimning oyatlari musulmonlarni bilim olishga targ‘ib qiladi. Qur’onning nozil bo‘lishi ham **«o‘qi»** degan kalima bilan boshlangan. Xadis kitoblarda «**Beshikdan to qabrgacha bilim o‘rgan**» deb, hech narsa undan yuqori bo‘la olmasligi ko‘rsatilgan.

Xadislarda – «Bilimga bilim olmoq yo‘li bilan erishilgaydir, Ilmu hunarni Xitoydan bo‘lsa ham o‘rganinglar. Bilim egallang! – Bilim sahroda do‘st, hayot yo‘llarida tayanch, yolg‘iz damlarda yo‘ldosh, baxtiyor daqiqalarda rahbar, qayg‘uli onlarda madadkor, odamlar

orasida – zebu-ziynat, dushmanlarga qarshi kurashda – quroldir!», deganlar. Qur'oni Karimning yana bir sifati «taqvodorlarga hidoyatdir». Hidoyat–maqsadga erishtirguvchi lutf bilan yo'l ko'rsatishdir. Taqvo-dorlar esa, uqubatga eltguvchi narsalardan saqlanadigan shaxslardir, mazkur taqvodorlarning sifatlari to'g'risida Qur'onda shunday deyiladi:

Ular g'aybga iymon keltiradilar, namoz o'qiydilar va biz ularga bergan rizqdan nafaqa qiladilar.

Ushbu oyatda Qur'on hidoyatidan bahraman bo'la oladigan taqvodorlarning sifatlaridan uchtasi sanalgan.

Birinchisi – «g'aybga iymon keltiradilar».

Abul Oliya g'aybga iymon keltirishning tafsirida «Allohga, farishtalariga, kitoblariga, payg'ambarlariga, qiyomat kuniga, jannatiga, do'zaxiga, muloqotiga, o'limdan keyingi hayotga va qayta tirilishga ishonishdir», degan ekanlar.

Imom al-Hokim Amr ibn Shuaybdan rivoyat qiladilarki, bir kuni payg'ambarimiz alayhissalom sahobai kiromlarga: Sizningcha, kimning iymoni ajoyib» debdilar. Sahobalar: «Farishtalarniki» debdilar. U zot: «Ular Robbilarining oldida turib iymon keltirmasalar, qanday bo'ladi?..dedilar. Sahobalar: «Payg'ambarniki», debdilar. Payg'ambarimiz alayhissalom: «Ularga vahiy tushib turib iymonga kelmasalar qanday bo'ladi?» dedilar. Sahobalar: «Bizniki» dedilar. U zoti bobarakot: «Men oralaringizda turib iymon keltirmasalaringiz, qanday bo'ladi? So'ngra Payg'ambar alayhissalom o'zlari javob qilib –Men uchun xaloyiqning ichida iymoni ajoyibi – sizlardan keyin, sahifalardagi kitobga iymon keltirgan qavmlardir», dedilar.

Haqiqatda, g'aybga iymon keltirish bilan inson hayvondan ajrab turadi. Chunki his qilish a'zolari yordamida ularga moddiy ta'sir etuvchi narsalarni idrok qilish bilan ishonish hayvonlarda ham bor. Faybga iymon keltirish tufayli inson o'zini o'rab turgan hissiy dunyodan cheksiz ufqli, keng olamga chiqadi.

Ikkinchisi – «namoz o'qiydilar».

Ya'ni Allohga ibodat qiladilar. Namoz orqali banda Alloh taologa bog'lanadi. Hayotida erga qapishib yurishdan yuqori narsani topadi. Shuningdek, boshqa ulkan yaxshiliklarga erishadi.

Uchinchisi – «biz ularga bergan rizqdan nafaqa qiladilar».

Mo'min-musulmon odamning e'tiqodi bo'yicha, uning qo'lidagi mol-dunyo Alloh bergan rizq, o'zi yaratgan narsa emas. Shuning

uchun ham iymonli inson Alloh bergan rizqdan o‘zining zaifhol, muhtoj birodarlariga sadaqa qilishda e’tiqoddagi ma’noning, ya’ni yaxshilik qilish ma’nosining tasdig‘i bor. «Nafaqa» o‘zi umumiy so‘z bo‘lib, zakot, xayr-ehson, sadaqa kabi ma’nolarni anglatadi. Sadaqa ruhga juda yaxshi ozuqa berishi barobarida, dilni yayratadi. Sadaqa deganda faqat tilanchi gadolarga beriladigan ehsonni tushunib qolmaslik kerak. Shayx at-Termiziy shunday deganlar: birovga to‘g‘ri yo‘lni ko‘rsatish ham sadaqa, o‘zidan kichiklarga salom berish ham sadaqa, paqiringdan birovga suv quyib berish ham sadaqa, sadaqaning eng afzali boshqalarga bilim berish.

Islom insonlarni turli hil harom-xarish yo‘llardan saqlanishga va halol yashashga undaydi. Islomda sog‘liqni saqlash yo‘lida ko‘rilgan choralarning eng muhimi inson sog‘lig‘i uchun zararli bo‘lgan narsalarning harom qilinishi. Alloh aroq va qimorning haromligini bayon qilib, shunday deydi: «Ey iymon keltirganlar! «Albatta, shayton, xamr va qimor tufayli oralaringizga adovat va yomon ko‘rishlikni solishni hamda sizlarni Allohning zikridan va namozdan to‘sishni xohlaydir. Endi to‘xtarsizlar?! («Moida» surasi, 90–91-oyatlar). Bu oyati karimada xamr bilan qimor sababli musulmonlar orasida o‘zaro adovat va yomon ko‘rishlik paydo bo‘lishi mumkinligini ta’kidlamoqda. Xamrning shaxsga, oilaga, jamiyatga va butun insoniyatga keltiradigan zararlari haqidagi ma’lumotlar juda ham ko‘p. Bu haqiqatlarni musulmon ham, kofir ham, xudosiz ham, hatto aroqxo‘r ham yaxshi biladi. «Har bir mast qiluvchi xamrdir. Har bir xamr haromdir».

Shuning uchun mast qiluvchi ichimlikmi, chekimlikmi, hidlanadiganmi yoki igna yordamida qabul qilinadiganmi, hamma-hammasi harom. Ularning harom qilinishining asosiy sabablaridan biri inson sog‘lig‘i uchun zararli bo‘lganidir. Islom sog‘liqni saqlash borasida katta ahamiyat bergan narsalardan biri tozalikka rioya qilishdir. Minglab fiqh va hadis kitoblarini ochishingiz bilan birinchi bo‘lib «Poklik kitobi»ga ko‘zingiz tushadi. O‘z diniga amal qilishni o‘rganmoqchi bo‘lgan har bir musulmon erkak va ayol o‘zining birinchi darsini poklikni o‘rganish ila boshlaydi. Islomdagi ibodatlarning barchasiga bandaning badani, kiyim-boshi va makoni pokiza bo‘lishi asosiy shartlardan biri qilib olingan. Bir kunda besh vaqt namoz farzligini e’tiborga olsak, musulmon odam doimo o‘zini, kiyimini va ibodat joyini pok tutishi kerakligi kelib chiqadi. Bu

sog‘liqni saqlash uchun eng muhim omil ekani hech kimga sir emas. Bundan tashqari namoz o‘qish kishining ruhiyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Kishi kun bo‘yi o‘zini tetik tutadi. Shu bilan birga, Alloh taolo o‘z kitobida pokiza kishilarni madh etgan. U zot bu haqda Qur’oni Karimning Baqara surasida quyidagi oyatni nozil qilgan: «Albatta, Alloh tavba qiluvchilarni sevadi va poklanuvchilarni sevadi». Bularning barchasi tozalikka rioya qilishga undovning muhim omillaridir. Tozalikka rioya qilish masalasiga sog‘liqni saqlashning muhim omili sifatida hadisi shariflarda ham katta e’tibor berilgan. Musulmonlar ommasi ichida esa «Poklik iymondandir» degan hikmat keng tarqalgan. Islom madaniyatida musulmonlarning pokiza bo‘lish bilan birga yuksak didli bo‘lish va atrof-muhitni iflos qilmaslik hamda kishilar sog‘lig‘iga zarar etkazuvchi tasarruflar qilmaslik uqtiriladi. Chunki bundoq ishlar turli xastaliklar tarqalishiga sabab bo‘lishi mumkin. Muqaddas «Qur’oni Karim»dagi «Yeb, ichinglar faqat isrob qilmanglar» degan fikrlar ham insonni tabiiy boyliklardan oqilona foydalanishga da’vat etadi, xususan u :

- o‘zi yashab turgan atrof-muhitni seva olishi;
- o‘simliklar o‘stirishi, tozalikka rioya qilishi;
- mavjud boyliklarni asrab-avaylashi;
- ekologik madaniyatga erishish uchun harakat qilishga undaydi.

XI asrning yirik tasavvuf shoiri Xo‘ja Ahmad Yassaviy «Devoni hikmat» she’riy asarida:

...Ahli ayol, qarindosh, hech kim bo‘lmaydi yo‘ldosh,
Mardona bo‘l g‘arib bosh umring eldek o‘taro.
Qul Xo‘ja Ahmad toat qil, umring bilmam necha yil,
Asling bilsang obi gil, yana gilga ketaro, deganlar.

Ushbu satrlar orqali insonning suv va tuproqdan yaralgani va oxir- oqibatda u yana asliga qaytishini ifoda etmoqda.

Ma’lumki, islom dinining farzlaridan yana biri bu ro‘za. Ro‘za bir qator kasalliklarning kechishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, insonni ortiqcha yukdan halos etadi. Shu boisdan keyingi paytlarda ochlik bilan davolash keng qo‘llanilmoqda.

Hadislarda yana shunday deyilgan: «**Yozishni, suzishni va otishni ta’lim berish farzandning ota-onadagi haqqidandir**», deyilgan. Jismoniy tarbiya – tanani komillashtirish, immunitet tizimini mustahkamlash, kasalliklardan profilaktika qilishdir. Islom dini

sog‘liqning Alloh tarafidan insonga berilgan eng katta ne’matlaridan biri ekanligini ta’kidlaydi. «Kuchli mo‘min kuchsiz mo‘mindan yaxshiroqdir», deyilgan. Musulmonlar salomatliklariga diqqatli bo‘lishlari va uni jismoniy mashqlar bilan mustahkamlash tavsiya qilinadi.

O‘tmishdagi islomiy kasalxona va kutubxonalarga qisqa nazar.

Qadimda kasalxonalar ikki turli bo‘lgan: «Ko‘chma kasalxonalar» va shaharlarda joylashgan «ko‘chmas kasalxonalar». Ko‘chma kasalxonalar markazdan uzoqda yashovchi aholining sog‘ligini nazorat qilish va ularga tibbiy yordam ko‘rsatish vazifalari bilan shug‘ullangan. Islom olamidagi barcha kasalxonalardagi nizom deyarli bir xil edi. Bag‘dod, Damashq, Qohira, Quddus, Makka, Madina, Mag‘rib va Andalusdagi shifoxonalar nizomi bir-biridan farq qilmasdi. Doktor Rog‘ib Sirjoniyning aytishicha, «Islom olamidagi birinchi kasalxona xalifa Valid ibn Abdulmalik davrida qurilgan.

Quyida o‘tmish asrlarda nom chiqargan mashhur to‘rtta kasalxona bilan qisqacha tanishib chiqamiz:

Birinchisi: Bag‘doddagi Azudiy kasalxonasi. Bu kasalxonani 371-h sanada Azudad Davla ibn Buvayh qurdirgan. Kasalxona quriladigan joyni mashhur tabib Roziy tanlagan. Roziy haqida «SALOMATLIK ensiklopediya» shunday deydi: «Sharqning mashhur tabibi, ensiklopedist olimi Abu Bakr ar-Roziy (865–925) ning tabobat sohasidagi asarlari umuman jahon meditsinasining rivojlanishi va boyishida g‘oyatda ulkan ahamiyat kasb etdi. Olimning tabobat ensiklopediyasi hisoblangan 25 jildli «Al-Hoviy nomi bilan tanilgan katta to‘plam» («Al-Jomi’ al-Kabir va qod urifa bi-l Hoviy») kitobi hozirgacha G’arb va Sharq meditsinasida mashhurdir».

Ikkinchisi: Damashqdagi Nuriy kasalxonasi. Bu kasalxonaga odil sulton Nuriddin Zinkiy 549-h – 1154-m yilda asos solganlar. Sulton Nuriddin asos solgan shifoxona 9 asr xalqqa yuqori darajali xizmat ko‘rsatadi. 1318-hijriy yili kasalxona faoliyati to‘xtaydi.

Uchinchisi: Mansuriy nomli katta kasalxona. Bu kasalxona Qalovun Bemoristoni deb tanilgan. Aslida u amirlardan birining uyi edi. Sulton Mansur Sayfiddin Qalovun 683-hijriy yilda u uyni sotib olib kasalxonaga aylantiradi. Kasalxona uchun yillik byudjet ajratadi. Kasalxona yoniga masjid, madrasa va etimlar uchun kutubxona bino

qiladi. Kasalxona Fransiya qo‘shinlari Misrga bostirib kirgan 1798-yilgacha faoliyat olib borgan.

To‘rtinchisi: Marokashdagi kasalxona. Bu kasalxonaga Muvahhidlar davlatining amiri Mansur Abu Yusuf asos solgan.

Yurtboshimiz aytganidek, tariximizning qaysi davrini olmaylik, ilm-ma’rifat va yuksak ma’naviyatga intilish hech qachon to‘xtamaganini, xalqimiz dahosining o‘lmas timsoli sifatida eng og‘ir va murakkab davrlarda ham yaqqol namoyon bo‘lib kelganini ko‘rishimiz mumkin, yosh avlodni har tomonlama mustaqil fikrlaydigan, etuk dunyoqarash ruhida tarbiyalash, yangicha tafakkur qilishini boyitish, uni yangi ma’no va mazmun bilan to‘ldirish dolzarb vazifa ekanligini anglab etish tarafdorimiz»[2].

Valeologiya atamasi 80-yillarda I.I.Brexman tomonidan fanga kiritilgan. I.I. Brexman 1982-yilda amalda sog‘lom odamlarning salomatligini saqlash va mustahkamlashning metodologik asosini shakllantirdi. U 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 va 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 «Salomatlik to‘g‘risidagi fanga–valeologiyaga kirish» nomli monografiyani bosmadan chiqardi. U o‘z monografiyasida salomatlik haqidagi fan faqat tibbiyot ilmi doirasi bilan chegaralanib qolmasligini va o‘z xarakat doirasiga ekologiya, biologiya, psixologiya kabi boshqa fanlarni ham jalb qilishi lozim deb ko‘rsatdi.

Valeologiyaning Vladivostokdan keyingi ikkinchi markazi Kiev hisoblanadi. Bu erda valeologiya yo‘nalishi profilaktik tibbiyot bilan bog‘langan holda vujudga keldi. 1985-yilda kievlik tadqiqotchi G.A.Apanasenko «Individning salomatligi» modelini birinchi bo‘lib taklif qildi.

1992-yilda Kiev vrachlar malakasini oshirish institutida professor G.A.Apanasenko va L.A.Papovalar rahbarligida sport tibbiyoti va sanalogiya kafedrasi tashkil qilindi. Bu dunyo miqiyosida sanolog (valeolog) vrachlar tayyorlovchi birinchi kafedra bo‘lib hisoblanar edi. Ukrainada jismoniy tarbiya va sportga katta ahamiyat berilib, bu

---

[2]Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. -T.: «Ma’naviyat», 2008.

sohada Ovro‘padan o‘n yil oldinga o‘tib oldi va endigi shior «Valeologiya dlya vsex» bo‘lib qoldi.

O‘zbekiston Respublikasida 2005-yilni «Sixat-salomatlik yili» deb e’lon qilinganligi munosabati bilan Vazirlar Mahkamasi tomonidan «Sihat-salomatlik yili» davlat dasturi haqida qaror qabul qilindi. Oliy ta’lim muassasalarida 2005-yil 10-avgustdagi Oliy va o‘rta maxsus, Xalq ta’limi hamda Madaniyat va sport ishlari vazirliklarining «Oliy ta’lim muassasalarida «**Valeologiya darslari**» kursini joriy etish to‘g‘risida»gi 197-sonli Qo‘shma buyrug‘iga asosan 2005/2006-o‘quv yilidan boshlab «Valeologiya asoslari» fani o‘qitila boshlangan hamda Respublikada Salomatlik instituti tomonidan sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning dolzarb masalalari bo‘yicha ilmiy tekshirish ishlari olib borilmoqda, oliy malakali valeolog kadrlarni tayyorlash bo‘yicha dastlabki qadamlar qo‘yilyapti. Institut amalda sog‘lom turmush shaklini shakllantirishning bosh shtabiga aylanib, katta tashkiliy-uslubiy markaz sifatida faoliyat ko‘rsatmoqda. Institut tomonidan ayniqsa, o‘quv adabiyotlarini yaratishga e’tibor qaratilmoqda. Valeologiyada nafaqat pedagogika va tibbiyot, balki, insonning muayyan ijtimoiy-huquqiy, ma’naviy-axloqiy, jismoniy-ruhiy, madaniy sharoitlarda shakllangan hayotiy faoliyat uslubi, ularning turmushi, umr ma’nosi, jismonan sihat-salomatligi, o‘zaro munosabat madaniyati, hulq-atvori, tafakkur-ongi, dunyoqarashi, hatti-harakati tarzida namoyon bo‘lishi ko‘rsatilgan.

Valeologiya so‘zi lotincha bo‘lib, «sog‘ bo‘ling» degan ma’noni anglatadi. Valeologiya insonning ruhiy va jismoniy salomatligi darajasi hamda imkoniyatlarini o‘rganadi. Valeologiya – shaxs, jamiyat va tabiatning salomatligi haqidagi fan demakdir.Valeologiya fanining asosi sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hisoblanadi.

1.2. Valeologiyaning predmeti

Qadimdan inson organizmi tuzilishini uch bosqichli piramidaga o‘xshatishgan, ya’ni:

Birinchisi – ruhiyat. Bu markaziy asab tizimining me’yoriy holatidan iborat «ruhiy salomatlik». Ruhiy salomatlik – kishining qilgan niyatlari va oldiga qo‘ygan maqsadlari bilan belgilanadi. Ruhga ozuqa beruvchi va uni mashqlantiruvchi amallardan yuqorisi bilim olishlikdir. Bilim olish, ibodatning eng yuqorisi ekanligi hadislardan

ma'lum. Ruhni sezib, tafakkurimiz yordamida uning ma'nosiga etganimiz bilan, uni na tasavvurimizga keltira olamiz va na qiyoslay olamiz. Chunki uning qiyosi yo'q u ko'rinmas. Shuning uchun ham ba'zilar ruh yo'q narsa, to'qima gap deb uqtirmoqchi bo'ladilar. Agar biron-bir narsa kishining ko'ziga ko'rinmasa, uni tashqi sezgi a'zolari bilan his qila olmasa, u mavjud emas degan so'z emas, albatta. Dunyoda ko'zga ko'rinmaydigan va bizga ma'lum bo'lmagan narsalarning son-sanog'i yo'q. Masalan, oddiy mikroorganizmlar ko'zimizga ko'rinmaydi. «Mikro o'simliklar top-toza qilib artilgan deraza oynasida 30 dan ortiq o'simlik bemalol o'saveradi» yoki bakteriyalar, viruslar va boshqa mikro jonivorlarni misol qilish mumkin.

Aziziddin Nasafiy odam ruhi to'g'risida shunday deydi: «Jism ham, ruh ham birga rivojlanadi hamda komillikka erishguvchi, zinapoyalardan birga ko'tarilib boraveradi va darajalarni egallaydi. Inson ruhi tirikdir, bilguvchi, xirsli, iste'dodlidir, eshituvchi, ko'ruvchi va so'zlovchidir. Boshqalarga u ko'rinmaydi va eshitilmaydi, nutqi bilinmaydi. Jism bo'laklarga bo'linib maydalangani, ruh esa bo'laklarga bo'linmay, maydalanmaganiday inson ruhi bilishda- yaxlit bilag'on, eshitishda-yaxlit gapiruvchi, ko'rishda-yaxlit ko'ruvchi...

«Ruh» tushunchasi, «Alloh» yoki «muhabbat» tushunchalari kabi, kishilik jamiyati paydo bo'lganidan buyon bor bo'lib, insonlar uning tub mohiyatiga etish uchun tinmay xarakat qiladilar. Xudovand insonga ruh to'g'risida o'y yuritishni tavsiya qilmasa ham, uni bilishlikni man ham qilmagan. Qur'oni Karimning Al-Isro surasining 85-oyatida: «Ey Muhammad, sizdan ruh-jon haqida so'raydilar. Ayting: Ruh yolg'iz Parvardigorim biladigan ishlardandir». Insonga Alloh aql-zakovot in'om etgan ekan, u tinmay izlanadi, bilmaganini bilgisi keladi. Onadan kishi aqlli bo'lib tug'ilmaydi, albatta. Hamma odamlar birday aqlini ishlatishga moyilligi bor bo'lib tug'iladi xolos. Bir kishida bu moyillik yuqori, boshqa birovda esa u kam bo'lishi tabiiy.

Ruh o'zi bor narsa, ammo uni ko'z bilan ko'rib, qo'l bilan ushlab bo'lmaydi. Ruh va jism alohida-alohida narsalar emas, balki inson vujudining barcha belgi va sifatlar nutfa-uruhda yashiringandir. Homilada jon va ruh birga o'sib, inson qiyofasiga kiradi, inson tug'ilgandan keyin ular birgalikda taraqqiy etadi va mukammalashadi. Ruh bu pokiza va latif narsa. Ruh jismni xarakatga keltiradi. Jonsiz

ARM
REESTR №
" " 201 y

moddalarning jonli shakllarga kirishi, hayot, tiriklik olamining vujudga kelishi, uning behisob ko‘rinishlari bularning barchasi ruh mo‘jizasi, uning quvvati va qudratining namoyishidir.

Ruhga ozuqa beruvchi va uni mashqlantiruvchi amallardan yuqorisi bilim olishlikdir.

Ikkinchisi – inson tanasining jismoniy mustahkamligidan iborat – «jismoniy salomatlik». Jismoniy salomat odam, o‘z tanasining egasi bo‘ladi, istagan jismoniy ish va mashqlarni osonlikcha bajara oladi, erta bilan turganda o‘zida lanjlikni sezmay, unda jismoniy xarakatlar qilish ehtiyoji mavjud bo‘ladi, o‘z tanasining egasi bo‘ladi, istagan jismoniy ish va mashqlarni osonlikcha bajara oladi, erta bilan turganda o‘zida lanjlikni sezmay, unda jismoniy harakatlar qilish ehtiyoji mavjud bo‘ladi.

«Ma’naviy boylik moddiy boylikdan ming bor ustun»[3].

Uchinchisi - axloqiy, ma’naviy holat, ya’ni tana-ruh va aqlning qo‘shilishini ifodalovchi «axloqiy-ma’naviy» salomatlik.

Ruhiy salomatlikni ta’minlash jamiyatda odamlar o‘rtasidagi ijtimoiy munosabatlarning darajasi bilan uzviy bog‘langan bo‘lib, me’yoriy ruhiy salomatlik, me’yoriy ijtimoiy salomatlikning shakllanishiga olib keladi. Ijtimoiy sog‘lom inson – barcha ijtimoiy kasalliklar: o‘g‘rilik, firibgarlik, sudxo‘rlik, aroqxo‘rlik, giyohvandlik, zino va boshqa razolatlarning bosh sababchisi bo‘lgan dangasalikdan holi bo‘lgan, nafsini tiya olgan kishidir.

Demak, inson salomatligi uch jihat: ruhiy, jismoniy va ijtimoiy salomatlikka bog‘liq.

Insonning bunday tuzilishi va funksional holatini bilish valeologiya fanining predmeti hisoblanadi.

«Biz bugungi yoshlarimizning ma’naviy olamida bo‘shliq vujudga kelmasligi uchun ularning qalbi va ongida sog‘lom hayot tarzini, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga hurmat va ehtirom tuyg‘usini bolalik paytidan boshlab shakllantirishimiz zarur»[4], deydi Prezidentimiz I.Karimov. Buning uchun yoshlarimizni axloqiy pok, ma’nan etuk, ruhan xushyor va jonkuyar qilib tarbiyalash beparvolik va loqaydlik, beg‘amlikka qarshi kurashish nihoyatda yuksak mas’uliyat talab qiladi.

---

[3] I.A.Karimov. Ma’naviy boylik, moddiy boylikdan — ming bor ustun. «Ma’rifat», 1998-yil 28-avgust.

[4] I.A. Karimov. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. -T.: «Ma’naviyat», 2008. 115 -b.

Sog‘lom bo‘lish va sog‘lom turmush tarziga erishish uchun inson hayoti va faoliyatini to‘g‘ri tashkil eta olishi va kun tartibi rejasiga ega bo‘lishi lozim. Agar tana kasalga yo‘liqsa, demak, insonning ongida qandaydir ruhiy o‘zgarishlar sodir bo‘lgan, bu o‘zgarishlarni inson ongli ravishda anglamasligi ham mumkin, negaki u ong ostida sodir bo‘layotgan jarayonlardir. Odam tashqi ta’sirotlarni sezgi organlari orqali qabul qiladi, ya’ni teri, eshitish organi (quloq), ko‘rish a’zosi (ko‘z), ta’m bilish (til) va hid bilish (burun) orqali anglaydi.

Eshitish a’zosi – quloq bir xillikdan charchaydi. Ayniqsa, shovqin-suron va haqoratli so‘zlar surunkasiga eshitilaversa, kayfiyat buziladi. Bu ahvolga tushmaslik uchun tez-tez yoqimli kuy va qo‘shiqlarni, imkon bo‘lsa qushlarning navosini, donishmandlar suhbatini tinglab turish kerak. Xonadonlarda bedana va boshqa sayroqi qushlarni saqlash bejiz bo‘lmagan albatta. Ayrim odamlarga daryo va soylarning sharqirashi, shamolda terak barglarining shitirlashi, otlarning kishnashi, tunda it va bo‘rilarning uvillashi hattoki suv va to‘qay atroflarida qurbaqalarning qurillashi ham yoqadi, ular kishini zavqlantiradi.

Agar kishi ishdan tashqari vaqtlarda tengdoshlari, do‘stlar va ayniqsa, oila doirasida so‘zlashsa, dardlashsa va hazillashsa, koni foydadir. Aks holda ular samimiy va shirin so‘zlarni eshitishdan mahrum bo‘lib qoladilar. Bu dunyoning murakkab va sertashvish ishlaridan taranglashgan va toliqqan asab tolalarini kasallanishiga zamin hozirlaydi.

Tabiiy manzaralarga, turli xil gullarga, ulkan chinoru qayrahochlarga, azim daryolarga, tog‘ cho‘qqilariga va ko‘m-ko‘k maysalarga, suyukli yoringiz va farzandlar nigohiga boqish ko‘zni oziqlantiradi va quvontiradi, bu dilni ravshanlashtirib shodlantiradi. Kishi o‘zida ishonch va umidni his etadi.

Inson uchun burun orqali olinadigan ozuqaning ahamiyati ham bebahodir. Agar kishi havoni o‘zgartirib turmasa va yoqimli hidlardan etarli foydalanmasa katta zarar ko‘radi. Musaffo havo gullarning, maysalarning, noz-ne’matlarning: qovun, handalak, behi, olma va boshqa yoqimli hidlari nafas faoliyatini tiklaydi. Hatto yangi yopilgan non va mazali ovqatlarning hidlari foydadan holi emas. Yoqimli hidlar kishi aqlini, xotirasini va umuman a’zoyi badanini tiniqlashtiradi. Surunkali ishlash, kelishmovchilik, norozilik, zerikish va bir xildagi turmush tarzi odamni charchatadi.

Taomlarni ma'lum tartibda iste'mol qilish lozim. Ko'p oilalarda bir turli ovqat turi surunkasiga iste'mol qilina beradi. Vaholanki, ularning barcha turlarini navbati bilan eyilgandagina odam o'zini yaxshi his etadi. Ovqatlanishda kayfiyat ham yaxshi bo'lsa kishi rohatlanadi. Ratsional ovqatlanish natijasida odam o'z ish faoliyatini tiklaydi, kasalliklarni oldini oladi umuman o'z sog'ligini saqlaydi. Yosh ulg'aygan sari yurak bosh va oyoq qismlariga qonni etarli darajada etkazishga ojizlik qiladi. Bu ajin tushish, ko'zning xiralashishi, xotiraning pasayishiga, sochning siyraklashishiga, oyoq kasallanishiga va boshqa salbiy o'zgarishlarga olib keladi. Bularni bartaraf qilishda jismoniy mashqlar, oyoqni osmonga ko'tarib turish, sakrash, biron narsaga osilish, badanni uqalash va yugurish yaxshi ta'sir etadi.

Bularning hammasi organizmning jismonan, ruhan sog'lom bo'lishini ta'minlaydi.

Sog'lom farzand ko'rish, farzandlarning aql-idrokli, iymonli va odobli bo'lishi nafaqat ota-onaning, balki butun jamiyatning baxtidir. Shu bois har bir kishi farzand ko'rishga alohida ahamiyat berib, unga maxsus tayyorgarlik bilan kirishishi lozim. Odamning naslini yaxshilanishi odam urug'ining holatiga borib taqaladi, odamning ma'naviy va moddiy holati urug'ning sifatiga ta'sir etadi. Er-xotinlarning bir-birlariga bo'lgan mehr-muhabbatlari, totuvliklari, ruhan va jismonan sog'lomlik davrlarida dunyoga kelgan farzandlarda yomon xislatlar kuzatilmaydi. Ular teran fikrlovchi, aql-idrokli, mehribon, sahovatli va boshqa bir qancha ijobiy xarakter xususiyatlari bilan tug'iladilar. Bunday farzandlarning ota-onaga, atrofdagi odamlarga, yor-birodorlariga, do'stlariga bo'lgan insoniy munosabatlari, ota-onada faxr tuyg'usini uyg'otadi, ular umrlari zoe ketmaganligidan g'ururlanadilar. Jamoa ahli orasida qanchalik aql-idrokli va odob ahloqli odamlar ko'p bo'lsa, shunchali tinchlik, taraqqiyot va farovon hayot hukm suradi. Biroq bolaning ona qornida rivojlanish sifati jihatidan kayfiyatga va sharoitga qarab bir-biriga o'xshamagan xususiyatlar bilan shakllanadi. Shuning uchun farzandlar bir ota-onadan tug'ilgan bo'lsalarda, aql idroki va ko'rinishi jihatidan bir-birlaridan farq qiladi. Aksincha, mehrsiz, ota-onaning urushqoqligi, bir-biriga izzat-hurmat yo'qligi bolaga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Natijada ulardan joxil, hasadgo'y, janjalkash, shafqatsiz va shu kabi turli nosog'lom illatlarga moyil farzandlar dunyoga keladi.

Mehrsiz, ishq muhabbatsiz tug‘ilgan farzandlar, garchi farovonlikda yashasalar ham mehribonlik va g‘amxo‘rlikni bilmaydilar. Bunday farzandlarning ba’zilari o‘zlarining o‘ta odobsizliklari va yomon qilmishlari bilan ota-onani o‘tdek kuydiradi.

Jismonan sog‘lom bo‘lishlik uchun kishi turli xil zararli odatlarga barxam berishi: chekish, ichikilikbozlik, giyohvand moddalarni qabul qilmasligi, shahvoniy jinsiy xulq-atvorni tartibga solishi, harakat faolligini maqsadga muvofiq ravishda imkoniyat darajasida bajarish, chiniqish, ekologik holatlarni to‘g‘ri anglagan holda yashashni uyushtirish orqali erishiladi. Turmush tarzini belgilovchi bosh omil insonning o‘zidir. Inson o‘zi uchun ijod qiladi, yashashi uchun sharoit yaratadi.

1.3. Valeologiyaning boshqa fanlar bilan aloqasi

Valeologiya fani integral fan sifatida – boshqa ko‘p fanlarning o‘zaro hamkorligi chegarasida harakat qilgandagina o‘z maqsadiga erishishi mumkin. Ayni paytda fan sifatida qator tibbiy fanlar: anatomiya , fiziologiya, gigiena, biokimyo, immunologiya, genetika, shuningdek, falsafa, pedagogika, sotsiologiya, psixologiya, ekologiya, jismoniy tarbiya nazariyasi kabi boshqa fanlar bilan hamkorlikda ish olib boradi.

Valeologiyani individning, jamiyatning va umuman tabiatning salomatligi haqidagi fan sifatida ijtimoiy fanga va individual fanga bo‘lish mumkin:

Ijtimoiy valeologiya, I.E. Shkondinaning fikricha (2007), bu – jamiyatning ham jismoniy, ham ruhiy, ma’naviy, iqtisodiy va ijtimoiy salomatligini saqlash va tutib turishdir. Uni quyidagilarga bo‘lish mumkin:

a) tibbiy-biologik valeologiya, u umumiy gigienani, ijtimoiy psixogigienani (oila, jamoa, umuman jamiyatning psixogigienasini), sport, ekologik jihatlarini o‘z ichiga oladi;

b) iqtisodiy valeologiya jamiyatning va uning ayrim vakillarining turmush darajasini, aholining bandlik darajasini, sanoat ishlab chiqarish darajasini ko‘rib chiqadi;

v) ijtimoiy valeologiya jamiyatning ijtimoiy tuzilishini, ta’limning darajasini, ilmiy salohiyatini, ijtimoiy tashkilotlar, madaniyat va san’atning darajasini ko‘rib chiqishga qaratilgan.

Individual valeologiya alohida muayyan bir odamning salomatligini saqlash, rivojlantirish va tiklashga qaratilgan.

Rossiyalik tadqiqotchilar V.P.Petlenko, V.R.Veber, K.S.Xruskiylar valeologiya fanini quyidagi ikkita yo‘nalish bo‘yicha faoliyat ko‘rsatishi lozim deb hisoblaydilar:

Birinchisi – moslashuv (adaptatsiya) valeologik yo‘nalishi bo‘lib, u o‘z tarkibiga:

a) o‘quvchilarning valeologik hulqini shakllantiruvchi – maktab gigienik valeologiyasini;

b) zararli ekologik omillarni zararsizlantirishni nazarda tutuvchi ekologik-profilaktik valeologiyasini;

v) organizmning ichki muhiti, ya’ni gomeostaz holatini aniqlash va uni me’yorlashtirishni nazarda tutuvchi fiziologik-gomeostatik valeologiyalarni qamrab oladi.

Ikkinchisi – kreativ (salomatlikni quruvchi) valeologiya yo‘nalishi bo‘lib, u o‘z tarkibiga:

a) intellektni rivojlantirish, shaxsni tashqi ekologik dunyo va o‘z mohiyati bilan muvofiqlashtirishni nazarda tutuvchi – pedagogik valeologiyani;

b) kasalliklarning mohiyatini organizmning ichki o‘ziga hosligi bilan bog‘liq holda o‘rganuvchi konstitutsional – biologik (neogipokratik) valeologiyani;

v) insonlar mavjudligining pirovord natijasidan iborat qadriyatni o‘zida mujassamlashtiruvchi axloqiy valeologiyani qamrab oladi.

Yaqin kelajakda bolalar valeologiyasi, o‘smirlar valeologiyasi, xomiladorlik valeologiyasi kabi xususiy valeologiyaning boshqa tarmoqlari paydo bo‘lishi muqarrar.

1.4. Valeologiyaning vazifalari

Valeologiya o‘z oldiga qo‘ygan vazifalarni odamlarning sog‘lom turmush tarzida yashashini shakllantirish orqali amalga oshiradi. Valeologiyaning asosiy maqsadi – barkamol insonni tarbiyalashdan iboratdir.

Valeologiya fanining oldida turgan va birinchi navbatda o‘z echimini kutayotgan muammoli vazifalar qatoriga:

1. Inson sog‘lig‘iga salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi xavf omillarini o‘rganish.

Inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi xavfli omillar qatoriga:

- gipokineziya va gipodinamiya;
- ovqatni zichlab eyish bilan bog'langan tana vaznining ortishi va semirishi;
- muntazzam ravishda ruhiy-emotsional zo'riqib ishlash, ishdan bo'sh vaqtini to'g'ri tashkil qila bilmaslik va to'g'ri dam olmaslik;
- tamaki chekish va spirtli ichimliklarni ortiqcha iste'mol qilish singari zararli odatlarga ega bo'lish kabilarni kiritish mumkin.

Bulardan tashqari tashqi muhit bilan organizm ichki muhiti (gomeostazi) muvozanatini izdan chiqaradigan moslashuv jarayonlarining buzilishi ham kuchli xavf omili bo'lib hisoblanadi.

2. Inson salomatligini baholash me'zonlarini ishlab chiqish, sog'liq rezervlarini tadqiq etish va son jihatdan baholash.

Salomatlikning miqdor va sifat ko'rsatgichlari bilan tavsiflanishi valeologiya ilmi uchun amaliy ahamiyatga egadir.

Valeologiya fani uchun bo'lgan sifat ko'rsatgichlarga quyidagilar kiradi:

- yil davomida turli xil nafas yo'llari kasalliklari bilan kasal bo'lmaslik;
- o'zini komfort holatida sezish;
- subyektiv shikoyatlarning bo'lmasligi, obyektiv tekshirish jarayonida kasallik belgilarining uchramasligi;
- mehnat qobiliyatining o'zgarmasligi, ya'ni mehnat qilib charchamasligi;
- biologik va valeologik yosh o'rtasida farq mavjudligi;
- tana a'zolarining mutanosib rivojlanishi.

Inson organizmining miqdoriy ko'rsatgichlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- antropometrik me'yoriy ko'rsatkichlarni, ya'ni tananing vazni, bo'yi, ko'krak aylanasi va hokazo;
- teri osti yog' qavatining qalinligi;
- gemodinamik ko'rsatkichlar; qon bosimi, pul's va boshqalar;
- nafas olish tezligi, o'pkaning tiriklik sig'imi va shu kabilar;
- fiziologik uyquning davomiyligi (odatda, 7–8 soat);
- jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari uchun qo'llaniladigan maxsus ko'rsatkichlar;
- ovqatlanishning me'yoriy kalloriyasi;

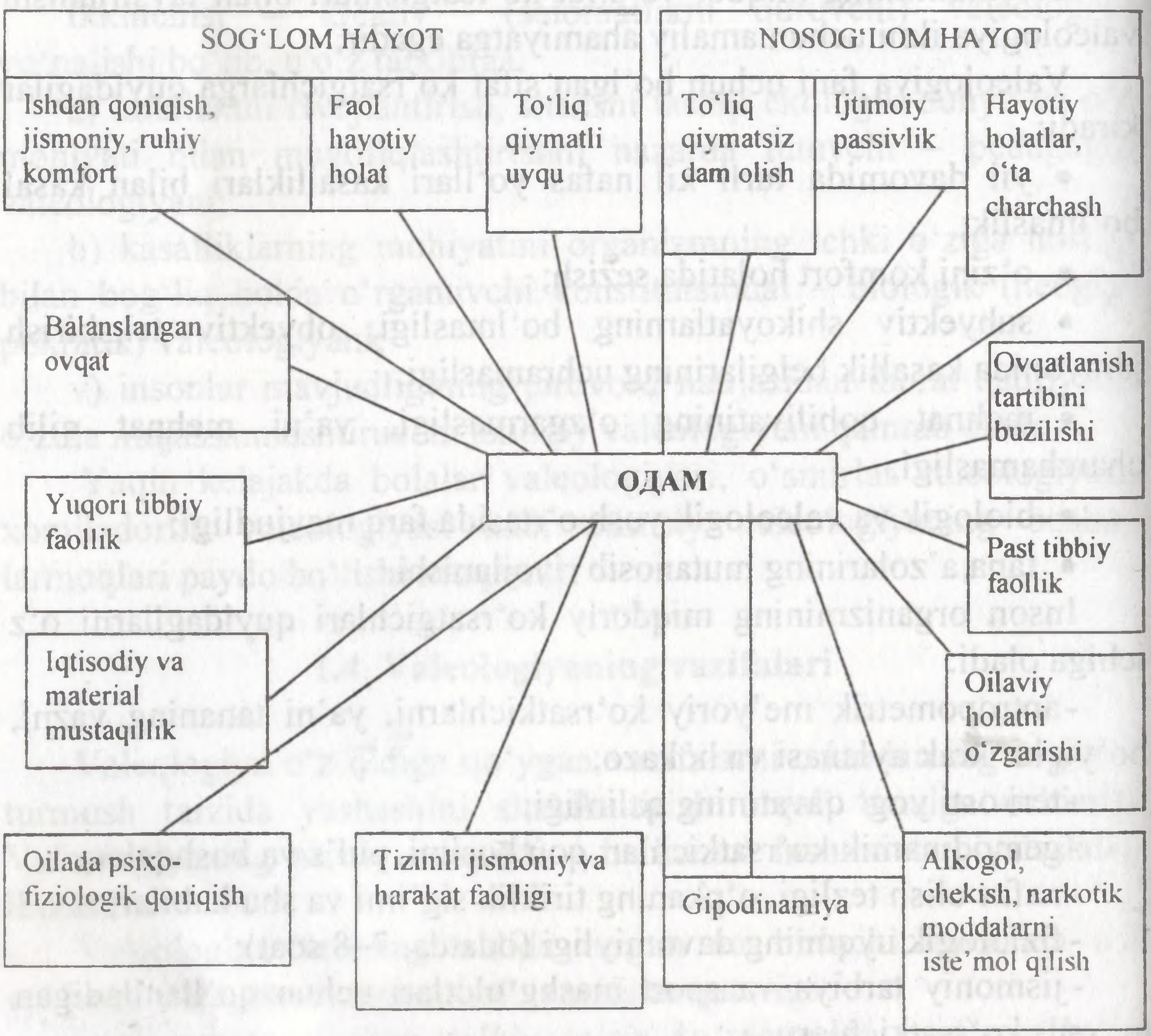
-qonning me'yoriy tarkibi va muhim biokimyoviy ko'rsatkichlari va boshqalar.

3. Sog'lom hayot tarzida yashashga o'rgatish va yo'naltirish.

Sog'lom turmush tarzi – shunday yashash tarziki, unda odamlar salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi zararli omillar bo'lmasligi, inson ulardan ongli ravishda o'zini chetga olishi kerak.

4. Inson salomatligi va sog'liq rezervlarini sog'lom hayot tarziga yo'naltirish orqali saqlash va mustahkamlash kiradi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish deganda – har bir shaxsning kundalik hayotda uning salomatligi uchun faydali bo'lgan odatlarga o'rgatish, zararli odatlardan tiyilishga erishish, o'z salomatligiga foydali bo'lgan va xavfsiz turmush kechirish uchun zarur bilimlar bilan qurollantirish oqibatida shaxsning o'zlashtirgan bunday bilimlarini uning kundalik odatiga aylantirishga erishishni tushunmoq kerak.



Valeologiya fanining predmeti – insonning individual salomatligi va salomatligining zahiralari, shuningdek, sog‘lom turmush tarzidir. Valeologiyaning obyekti – amalda sog‘lom bo‘lgan, shuningdek, kasallik oldi holatida bo‘lgan insondir. Valeologiyaning e’tibor markazida turgan obyekt – bu, birinchidan, sog‘lom inson; ikkinchidan, uning butun atrofi va ta’sir etuvchi omillar; uchinchidan, patologik jarayonning rivojlanish sabablari, organizmni salomatlik holatiga qaytarish mexanizmlari, himoya-moslashuv mexanizmlari, boshqacha aytganda – davolanish va normaga qaytish jarayonlari; to‘rtinchidan, profilaktik va sog‘lomlashtirish chora-tadbirlari; va beshinchidan, qarishning mexanizmlari va alomatlari hamda qarilik patologiyasining ham umuman qarishning oldini olishning ehtimoliy yo‘llari.

Valeologiyaning usuli sog‘lom yoki xavf guruhida qolgan insonga e’tibor qaratib, asosan sog‘lom turmush tarziga o‘tish orqali salomatlikni saqlash uchun inson organizmining funktsional zaxiralaridan foydalanadi,

Fanning maqsadi: tabiatning salomatligi, bundan esa jamiyatning salomatligi va har bir alohidagi insonning salomatligi kelib chiqadi. Bu hayot falsafasidir:

- Valeologiya – inson salomatligi to‘g‘risidagi fan ekanligini isbotlash.
- «O‘zligini anglash» ning valeologik ahamiyatini tushuntirish.
- Salomatlikka ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni o‘rganish orqali organizmning ularga qarshi tura olish va zahiraviy imkoniyatlarini oshirish bilan bog‘liq chora tadbirlarni ishlab chiqish.
- Odamlarning mehnatga qobiliyatini oshirish va o‘zini yaxshi his qilgan holda o‘rtacha umr ko‘rish davomiyligini uzaytirish.
- Salomatlikni baholash me’zonlarini ishlab chiqish.
- Odamlarni sog‘lom turmush tarzida yashashga o‘rgatish har bir shaxs, eng avvalo, o‘z salomatligining mustahkamligi ustida qayg‘urishi va shu kabilarga da’vat etishlikdan iboratdir.

O‘z salomatligini saqlab qolish uchun har bir inson eng avvalo, kasallikni o‘z organizmiga kiritmaslikka imkon beruvchi minimal bilimlar majmuiga ega bo‘lishi lozim. O‘zining bilimsizligi yoki ota-ona bilimsiz ekanligidan qat’iy nazar, ushbu bilimsizlik barcha kasalliklarning yagona sababi ekanligi tufayli bu juda dolzarb vazifadir. Ma’lumot yetishmasligi turli mish-mishlarga olib keladi.

Tibbiyot sohasida ham xuddi shunday. Tibbiy va gigienik bilimlar etishmasligi noto‘g‘ri fikrlarni, turli sektalar, tabiblar, ekstrasenslarni yuzaga keltiradi. An’anaviy sog‘lomlashtirish choralari bilan birga hozirgi paytda yangi, noan’anaviy usullar paydo bo‘lgan, ular muayyan insonga qaratilgan bo‘lib, oqilona jihatlari mavjud. Davolashning muayyan usullari turlicha bo‘lishi mumkin. Ba’zilar qo‘lini qo‘yib davolaydi, boshqalari – uqalashning alohida turi bilan, uchinchilari – sovuqqa o‘rganish, to‘rtinchilari – issiq bilan, beshinchilari – ma’lum parhez tutish va hokazolar bilan davolaydi. Bundan ularning har biri o‘z usulini ta’kidlab, uni yolg‘iz samarali usul deb e’tirof etadi. Ko‘rinib turibdiki, ushbu davolash usullari yordam beradigan bemorlar doirasi ham ayni bir xil. Bundan shu davolash usullarining o‘ziga xos emasligi haqidagi xulosa kelib chiqadi. Boshqacha aytganda, ushbu davolash usullarining barchasi organizmning umumiy himoya kuchini oshirishga qaratilgan, bu profilaktik jihatdan ma’lum bo‘lib, valeologiya nuqtai nazaridan ma’lum ahamiyatga ega.

Salomatlik holatini umr davomida saqlab qolish insonning o‘z qo‘lida va buning uchun quyidagi ettita asosiy tavsiyalarga amal qilish lozim:

1. Xaddan tashqari ko‘p ovqat yeyishdan o‘zini tiyishi, o‘z tana vaznini doimiy nazorat qilish;
2. Kun davomida belgilangan vaqtlarda ovqatlanish tartibiga rioya qilish;
3. Mehnat va dam olishni to‘g‘ri tashkil qila olish;
4. Tungi uyquni organizm uchun etarli bo‘lishini ta’minlash;
5. Faol xarakatlanish rejimiga rioya qilish;
6. Chekishdan, alkogolli ichimliklar ichishdan o‘zini tiya bilish;
7. Shaxsiy va jamoat gigienasiga amal qilish.

Valeolog olim G.L Apanasenko: «Inson salomatligi» – kasallik va uning bosqichlariga qaraganda kengroq va umumiyroqdir, kasallik inson salomatligining xususiy ko‘rinishi bo‘lib, salomatligini pasayganligini, unda nuqson paydo bo‘lganligini ko‘rsatadi. BJSST ta’rifiga ko‘ra: «Salomatlik – kasallik, darmonsizlikning yo‘qligi emas, balki bu jismoniy, ruhiy va ijtimoiy xotirjamlikdir».

Salomatlik tushunchasini to‘liq va har taraflama asosli tavsiflab bera oladigan yagona ta’rifning yo‘qligi keyingi paytlarda inson salomatligining «uchinchi holati», degan tushuncha paydo bo‘lishiga

olib keldi. Uchinchi holat – salomatlik bilan kasallik orasidagi holat bo‘lib, asosan quyidagi belgilarga ko‘ra tashxislanadi:

Asab tizimi faoliyatida nevrosteniya kasalligi belgilarining paydo bo‘lishi, ishtahaning yo‘qolishi, bosh og‘rig‘i, darmonsizlik, terida quruqlik kabilardir.

Ayrim tadqiqotchilar fikriga ko‘ra 75–80% aholi doimiy ravishda uchinchi holatda umr kechiradilar.

Valeologiya fanining asoschisi I.Brexmanning fikriga ko‘ra uchinchi holat deb ataluvchi holatning shakllanishiga asosiy sabab sifatida :

- tashqi muhit omillarining inson organizmiga zararli ta’siri;
- tamaki chekish va muntazam ravishda alkogol ichimliklarini iste’mol qilish;
-iqlim va noqulay ish sharoitlarida, tungi paytlarda mehnat qilish;
- ovqatlanish tartibiga rioya qilmaslik;
- qon bosimi past ko‘rsatkichda bo‘lishi;
- qon tarkibida qand miqdori kam bo‘lishi kabilarni ko‘rsatish mumkin.

Uchinchi holatning kelib chiqishining oldini olish bilan bog‘liq mulohazalarni bildirish nazariy va amaliy jihatdan muhimdir.

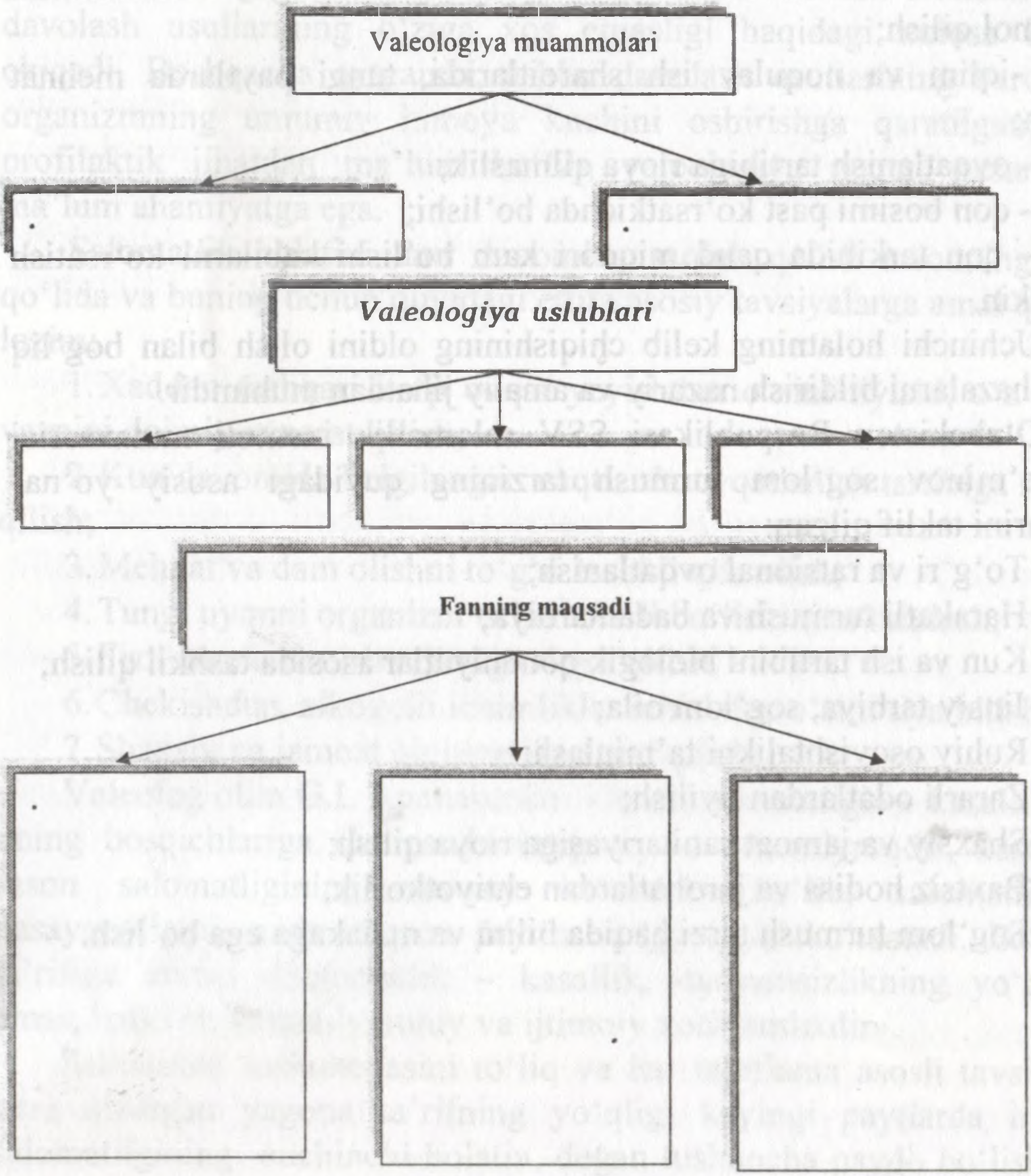
O‘zbekiston Respublikasi SSV salomatlik instituti mutaxassisi X.Mo‘minov sog‘lom turmush tarzining quyidagi asosiy yo‘nalishlarini taklif qilgan:

-To‘g‘ri va ratsional ovqatlanish;
-Harakatli turmush va badantarbiya;
-Kun va ish tartibini biologik qonuniyatlar asosida tashkil qilish;
-Jinsiy tarbiya, sog‘lom oila;
-Ruhiy osoyishtalikni ta’minlash;
-Zararli odatlardan tiyilish;
-Shaxsiy va jamoat sanitariyasiga rioya qilish;
-Baxtsiz hodisa va jarohatlardan ehtiyotkorlik;
-Sog‘lom turmush tarzi haqida bilim va malakaga ega bo‘lish.

Mustaqil o‘rganish uchun topshiriqlar

1. Sog‘lom turmush tarzi deganda nimani tushunasiz ?
2. Valeologiya asoslari fanining maqsad va vazifalari hamda predmetini tushuntirib bering.
3. Xavfli omillarga nimalar kiradi ?
4. Salomatlik deganda nimani tushunasiz ?
5. Sog‘lom turmush tarzining amaliy mohiyati nimalardan iborat ?

Sxemani kompyuterga kiritib bo‘sh qoldirilgan katakchalarni to‘ldiring



II BOB. ONTOGENEZ NAZARIYASI VA SALOMATLIK

2.1. Ontogenez tushunchasining ta'rifi.
2.2. Bolalarni tarbiyalash va sog'lomlashtirish yo'llari.

2.1. Ontogenez tushunchasining ta'rifi

Ontogenez – organizmning shaxsiy taraqqiyoti, zigotadan (otalangan tuxum xujayra) boshlanib, o'lim bilan tugaydi.

Ontogenezning ikkita asosiy davri mavjud:

1. Embrional davr.
2. Postembrional davr.

Embrion rivojlanish davri – bu davr zigota hosil bo'lishidan boshlanib tug'ilgunga qadar davom etadi. Zigota maydalanish, blastula, gastrula, orgonogenez bosqichlariga bo'linadi. Zigota paydo bo'lgandan bir necha soat keyin maydalanish bosqichi boshlanadi. Zigotaning maydalanishi tuxum xujayrada sariq miqdoriga bog'liq bo'ladi. Zigota dastlab meridian bo'ylab bo'linadi va bir-biriga teng ikkita xujayra hosil bo'ladi. Bular blastomerlar deb ataladi. Bo'linishlar ketma-ket takrorlanaveradi va xujayralar toboro maydalanib boradi. Blastulaning ichi suyuqlik bilan qoplangan bo'ladi.

Gastrula – homilaning ikki qavatli bosqichidir. Gastrulaning tashqi qavati ektoderma, ichki qavati endoderma deb ataladi. Ektoderma va endoderma – homila varaqlari deb ataladi. Gastrula ichidagi bo'shliqni birlamchi ichak deb ataladi. Keyinroq gastrulaning uchinchi qavati – mezoderma hosil bo'ladi.

Orgonogenez bosqichida orgonlar va to'qimalar hosil bo'ladi. Ektodermadan nerv sistemasi, sezgi organlari, terining epidermik qismi, teri hosilalari og'iz va orqa chiqaruv teshigi shilliq qavatlarining epiteliysi rivojlanadi. Endodermadan ichak epiteliysi hazm bezlari va o'pkalar epiteliysi rivojlanadi. Mezodermadan biriktiruvchi va mushak to'qimalari. yurak-tomir va siydik-tanosil sistemalari rivojlanadi. Embrion rivojlanishi davridagi mezenxima kerak bo'lgan ovqat moddalarini uning hamma qismlariga etkazib

beradi, ya'ni trofik vazifani bajaradi. Keyinchalik undan qon, limfa, limfa tugunlari va taloq vujudga keladi.

Shunday qilib, odam embrionining rivojlanishi 40 xafta–10 oy davom etadi. Bundan dastlabki 8 xaftasi embrion davri bo'lib, bunda barcha organlarning kurtaklari paydo bo'ladi, embrion taraqqiyoti uchun birinchi qaltis davr sifatida qaralib, ayni paytda zararli omillardan himoyalanish lozimligini ta'kidlanadi. Homilaning 4,5–5 oylik rivojlanish davri birinchi bosqichning ikkinchi qaltis davri deb hisoblanadi.

Embrionning tug'ilishi bilan embrional rivojlanish davri tugallanadi va postembrional rivojlanish davri boshlanadi. Bu davrni 3 ta davrga ajratish mumkin:

1. Yuvenil-balog'atga etguncha davr.
2. Etuklik davri.
3. Qarilik.

Shu davrlar ichida organizm ichki va tashqi faktorlar ta'sirida bir qancha o'zgarishlarga uchraydi.

Har bir davr o'z ichiga bir necha yillarni qamrab oladi va har bir davrda o'ziga hos jarayonlar sodir bo'ladi. Odam organizmining rivojlanishi umr bo'yi davom etib turadigan to'xtovsiz jarayondir. Bolaning rivojlanishi tuxum xujayraning otalanishidan boshlab umri oxirigacha davom etadi. Organizm jismonan, aqlan va jinsiy rivojlanadi, ya'ni murakkablashadi. Organizm o'sish va rivojlanishida barcha etaplarni bolalik, o'smirlik, o'spirinlik, yoshlik, etuklik davrlarini bosib o'tadi. Odam hayotining har bir davrida shu davrning xarakterli hususiyatlari, oldingi davrning qoldiqlari, kelgusi davrning kurtaklari paydo bo'ladi. O'sish bu organizmning miqdor ko'rsatkichi hisoblansa, rivojlanish sifat ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu ikki jarayon notekislik, uzluksizlik, geteroxronik va akseleratsiya jarayonlari asosida yuzaga chiqadi.

Odam organizmi paydo bo'lganidan to vafot etguniga qadar ketma-ket keladigan morfologik, biokimyoviy va fiziologik o'zgarishlarga uchraydi. Bu o'zgarishlar o'sish va rivojlanish bosqichlarini yuzaga keltiruvchi irsiy faktorlarga bog'langan. Biroq, bu irsiy faktorlarni yuzaga chiqishida, yosh xususiyatlarini shakllanishida ta'lim, tarbiya, bolaning ovqatlanishi, turmushining gigienik sharoiti, uning kattalar bilan muloqati, sport va mehnat faoliyati, umuman olganda insonning ijtimoiy hayoti katta ta'sir

ko‘rsatadi. Inson hayoti bu uzluksiz rivojlanish jarayonidir. Bolaning dastlabki qadam tashlashi va hayoti davomidagi harakat funksiyasining rivojlanishi, bolaning birinchi aytgan so‘zi va hayoti davomida nutq funksiyasining rivojlanishi, bolaning o‘smirga aylanishi, markaziy asab sistemasining rivojlanishi, reflektor faoliyatining murakkablashuvi, bular organizmda kechadigan, yuz beradigan uzluksiz o‘zgarishlarning bir bo‘lagidir. Bunday o‘zgarishlarni bolaning gavda proporsiyasini o‘zgarishida kuzatish ham mumkin. Yangi tug‘ilgan chaqalok katta odamdan oyoq-qo‘llarining kaltaligi, gavda va boshining kattaligi bilan farqlanadi. Odam yoshi bilan birga boshning o‘sishi sekinlashadi, oyoq-qo‘llarning o‘sishi tezlashadi. Jinsiy balog‘atga etguncha qiz va o‘g‘il bolalar gavda proporsiyasida jinsiy tafovut sezilmaydi, biroq balog‘at yosh davri kelishi bilan jinsiy farq yuzaga chiqadi, ya’ni o‘g‘il bolalarda oyoq-qo‘llari uzunlashadi, gavda kaltalashadi, tozi tor bo‘la boshlaydi.

Bola bo‘yining uzunligi va vaznining notekis o‘sishi va rivojlanishini quyidagi misollarda ko‘rish mumkin. Bola bo‘yining uzunligidagi notekislik: bolaning bir yoshgacha bo‘yining uzunligi 25 sm. uzayib, 75 sm.ga etadi. Hayotining ikkinchi yilida atigi 10 sm.ga o‘sadi. 6–7 yoshgacha bo‘yning o‘sishi yanada sekinlashadi. Boshlang‘ich maktab yoshida bola bo‘yi uzunligi 7–10 sm.ga o‘sadi. Jinsiy etilish munosabati bilan qizlarda 12 yoshdan, o‘g‘il bolalarda 15 yoshdan boshlab bo‘yiga o‘sish tezlashadi. Bo‘yiga o‘sish qizlarda 18–19, yigitlarda 20 yoshda to‘xtaydi. Jinsiy jihatdan voyaga etish davrida bolaning bo‘yi 6-8 sm.dan o‘sadi.

Tana vazni yoshga qarab quyidagicha o‘zgaradi. Yangi tug‘ilgan qiz bolalarning o‘rtacha vazni 3,5 kg., o‘g‘il bolalarniki esa 3,4 kg., bo‘ladi. Bolaning vazni tug‘ilgandan keyingi birinchi oyda 600 g, ikkinchi oyda 800 g ortadi. Bir yashar bolaning vazni tug‘ilganidagi vaznidan uch marta ortib 9–10 kg.ga etadi. 2 yoshda bolaning vazniga 2,5–3,5 kg. qo‘shiladi. 4, 5, 6 yoshlarda bola vazniga har yili 1,5–2 kg qo‘shilib boradi. 7 yoshdan boshlab uning vazni tez ortib boradi. 10 yoshgacha o‘g‘il bolalar bilan qiz bolalar tana vazni bir xilda o‘zgaradi. Jinsiy etilish boshlanishi bilan qizlarning vazni 4–5 kg.dan 14–15 yoshda har yili 5~8 kg ortadi. O‘g‘il bolalarda esa 13–14 yoshdan vazni 7–8 kg ortadi. 15 yoshdar. boshlab ularning vazni qizlarning vaznidan ortib ketadi.

beradi, ya'ni trofik vazifani bajaradi. Keyinchalik undan qon, limfa, limfa tugunlari va taloq vujudga keladi.

Shunday qilib, odam embrionining rivojlanishi 40 xafta–10 oy davom etadi. Bundan dastlabki 8 xaftasi embrion davri bo'lib, bunda barcha organlarning kurtaklari paydo bo'ladi, embrion taraqqiyoti uchun birinchi qaltis davr sifatida qaralib, ayni paytda zararli omillardan himoyalanish lozimligini ta'kidlanadi. Homilaning 4,5–5 oylik rivojlanish davri birinchi bosqichning ikkinchi qaltis davri deb hisoblanadi.

Embrionning tug'ilishi bilan embrional rivojlanish davri tugallanadi va postembrional rivojlanish davri boshlanadi. Bu davrni 3 ta davrga ajratish mumkin:

1. Yuvenil-balog'atga etguncha davr.
2. Etuklik davri.
3. Qarilik.

Shu davrlar ichida organizm ichki va tashqi faktorlar ta'sirida bir qancha o'zgarishlarga uchraydi.

Har bir davr o'z ichiga bir necha yillarni qamrab oladi va har bir davrda o'ziga hos jarayonlar sodir bo'ladi. Odam organizmining rivojlanishi umr bo'yi davom etib turadigan to'xtovsiz jarayondir. Bolaning rivojlanishi tuxum xujayraning otalanishidan boshlab umri oxirigacha davom etadi. Organizm jismonan, aqlan va jinsiy rivojlanadi, ya'ni murakkablashadi. Organizm o'sish va rivojlanishida barcha etaplarni bolalik, o'smirlik, o'spirinlik, yoshlik, etuklik davrlarini bosib o'tadi. Odam hayotining har bir davrida shu davrning xarakterli hususiyatlari, oldingi davrning qoldiqlari, kelgusi davrning kurtaklari paydo bo'ladi. O'sish bu organizmning miqdor ko'rsatkichi hisoblansa, rivojlanish sifat ko'rsatkichi hisoblanadi. Bu ikki jarayon notekislik, uzluksizlik, geteroxronik va akseleratsiya jarayonlari asosida yuzaga chiqadi.

Odam organizmi paydo bo'lganidan to vafot etguniga qadar ketma-ket keladigan morfologik, biokimyoviy va fiziologik o'zgarishlarga uchraydi. Bu o'zgarishlar o'sish va rivojlanish bosqichlarini yuzaga keltiruvchi irsiy faktorlarga bog'langan. Biroq, bu irsiy faktorlarni yuzaga chiqishida, yosh xususiyatlarini shakllanishida ta'lim, tarbiya, bolaning ovqatlanishi, turmushining gigienik sharoiti, uning kattalar bilan muloqati, sport va mehnat faoliyati, umuman olganda insonning ijtimoiy hayoti katta ta'sir

ko‘rsatadi. Inson hayoti bu uzluksiz rivojlanish jarayonidir. Bolaning dastlabki qadam tashlashi va hayoti davomidagi harakat funksiyasining rivojlanishi, bolaning birinchi aytgan so‘zi va hayoti davomida nutq funksiyasining rivojlanishi, bolaning o‘smirga aylanishi, markaziy asab sistemasining rivojlanishi, reflektor faoliyatining murakkablashuvi, bular organizmda kechadigan, yuz beradigan uzluksiz o‘zgarishlarning bir bo‘lagidir. Bunday o‘zgarishlarni bolaning gavda proporsiyasini o‘zgarishida kuzatish ham mumkin. Yangi tug‘ilgan chaqalok katta odamdan oyoq-qo‘llarining kaltaligi, gavda va boshining kattaligi bilan farqlanadi. Odam yoshi bilan birga boshning o‘sishi sekinlashadi, oyoq-qo‘llarning o‘sishi tezlashadi. Jinsiy balog‘atga etguncha qiz va o‘g‘il bolalar gavda proporsiyasida jinsiy tafovut sezilmaydi, biroq balog‘at yosh davri kelishi bilan jinsiy farq yuzaga chiqadi, ya’ni o‘g‘il bolalarda oyoq-qo‘llari uzunlashadi, gavda kaltalashadi, tozi tor bo‘la boshlaydi.

Bola bo‘yining uzunligi va vaznining notekis o‘sishi va rivojlanishini quyidagi misollarda ko‘rish mumkin. Bola bo‘yining uzunligidagi notekislik: bolaning bir yoshgacha bo‘yining uzunligi 25 sm. uzayib, 75 sm.ga etadi. Hayotining ikkinchi yilida atigi 10 sm.ga o‘sadi. 6–7 yoshgacha bo‘yning o‘sishi yanada sekinlashadi. Boshlang‘ich maktab yoshida bola bo‘yi uzunligi 7–10 sm.ga o‘sadi. Jinsiy etilish munosabati bilan qizlarda 12 yoshdan, o‘g‘il bolalarda 15 yoshdan boshlab bo‘yiga o‘sish tezlashadi. Bo‘yiga o‘sish qizlarda 18–19, yigitlarda 20 yoshda to‘xtaydi. Jinsiy jihatdan voyaga etish davrida bolaning bo‘yi 6-8 sm.dan o‘sadi.

Tana vazni yoshga qarab quyidagicha o‘zgaradi. Yangi tug‘ilgan qiz bolalarning o‘rtacha vazni 3,5 kg., o‘g‘il bolalarniki esa 3,4 kg., bo‘ladi. Bolaning vazni tug‘ilgandan keyingi birinchi oyda 600 g, ikkinchi oyda 800 g ortadi. Bir yashar bolaning vazni tug‘ilganidagi vaznidan uch marta ortib 9–10 kg.ga etadi. 2 yoshda bolaning vazniga 2,5–3,5 kg. qo‘shiladi. 4, 5, 6 yoshlarda bola vazniga har yili 1,5–2 kg qo‘shilib boradi. 7 yoshdan boshlab uning vazni tez ortib boradi. 10 yoshgacha o‘g‘il bolalar bilan qiz bolalar tana vazni bir xilda o‘zgaradi. Jinsiy etilish boshlanishi bilan qizlarning vazni 4–5 kg.dan 14–15 yoshda har yili 5~8 kg ortadi. O‘g‘il bolalarda esa 13–14 yoshdan vazni 7–8 kg ortadi. 15 yoshdar. boshlab ularning vazni qizlarning vaznidan ortib ketadi.

Aqliy rivojlanishning notekisligini barcha sinf o‘quvchilarida ko‘rish mumkin. Bu notekislik ayrim hollarda bolaning aqliy jihatdan orqada qolishi bo‘lsa, boshqa holda shaxsning nisbatan tez o‘sib ketishi sabab bo‘ladi. Birinchi holda bu xususiyatning ustunligi kichik maktab yoshidagi bolalarga hos bo‘lsa, boshqa holatda o‘qituvchining dars berish mahoratiga ham bog‘liqdir. Ikkinchi holatda o‘quvchi o‘z sinfdoshlaridan o‘zib kettan holda, u mustaqil bo‘lishga va o‘zbilarmonlikka berilib o‘qituvchiga ham bo‘ysinmay qoladi. Bunday o‘quvchilar o‘qituvchiga nisbatan tenglashishga harakat qilib, o‘z sinfdoshlariga hurmatsizlik bilan qarab hayot tajribasidan orqada qoladi. Shuning uchun bolalarni nisbatan o‘zib ketishiga nisbiy munosabatda bo‘lish kerak bo‘ladi. Bolalarning yoshlariga nisbatan aqliy kamol topishi ularning shaxsiy qobiliyatiga va atrof-muhit sharoitiga ham bog‘liqdir. Ularning aqliy va psixologik rivojlanishi bolalarni o‘rab turgan muhitga va o‘quv-tarbiyaviy ishlarga ham bog‘liqdir. Shuni yodda tutish kerakki, bolalarning nisbatan bir necha yil bir xil sharoitda yashashi ularning shaxsiy o‘sish tempiga ta’sir etadi. Shu bilan birga, kichik maktab yoshidagi bolalar orasida o‘ta qobiliyatlilari ham uchrab turadi. Bulami vunderkindlar (nemis tilida sehrli bolalar) deyiladi. Ko‘pgina atoqli odamlarning yoshligidanoq katta qobiliyatga ega bo‘lganliklari bizga ma’lum. Jumladan, buyuk allomalarimizdan Abu Rayhon Beruniy, Alisher Navoiy va Abu Ali ibn Sinolarni misol qilib keltirishimiz mumkin. Abu Ali ibn Sino 16–17 yoshidayoq mashhur tabib-hakim bo‘lib tanilgan. Dunyoning birinchi vunderkindi deb italiya yozuvchisi Torkvato Tasso e’lon qilingan. U 13 yoshida Balon universiteti talabasi bo‘lgan. Viktor Gyugo esa Fransiya Akademiyasining rag‘batnomasini olgan. Yana buyuk kompozitor Motsartni misol qilishimiz mumkin. U 4 yoshida musiqa yozgan. Bunday misollarni tarixda ko‘p keltirishimiz mumkin. Bolalarning jismoniy va aqliy jihatdan o‘sishi va rivojlanishida, yuqorida aytib o‘tilganidek, turmush sharoiti, maktabdagi mehnat faoliyati, jismoniy mashqlar, kasalliklar bilan og‘rigani muhim ahamiyatga ega.

Bundan tashqari, ob-havo sharoiti, iqlim sharoiti, quyosh radiatsiyasi ham ularning o‘sishi va rivojlanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Bolalar yoz faslida (iyul-avgust) xususan tez o‘sadi. Agar bola kichikligidan muntazam ravishda jismoniy mashqlar va sport bilan shug‘ullansa u sog‘-salomat o‘sadi, uning tana a’zolari

(organlari) uyg‘un rivojlanadi (masalan: bola nafas a’zolarining takomillashuvi yurak-qon tomir tizimining rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Akseleratsiya

XIX asr oxiri XX asr boshlarida ko‘p mamlakatlarda bolalarning bo‘yiga o‘sishini tezlashganligi aniqlangan. Bu haqdagi ma’lumotlar 1876-yilda matbuotda e’lon qilingan. 1935-yilga kelib nemis olimi E.KOX o‘sish va rivojlanishdagi sodir bo‘layotgan tezlashuvni akseleratsiya deb atagan. Akseleratsiya – lotincha so‘z bo‘lib, «tezlashuv» degan ma’noni bildiradi. Akseleratsiya yosh avlodning ruhan va jismonan tez o‘sishidir. Akseleratsiya 100 yil, ya’ni bir asr ichida yaqqol ko‘zga tashlanganligi uchun, akseleratsiya keng ma’noda «sekulyarniy trend» ya’ni asriy tendensiya deyiladigan bo‘ldi. So‘nggi 100 yil ichida yangi tug‘ilgan chaqaloqlarning buyi 5~6 sm.ga, kichik va o‘rta maktab yoshidagi bolalarning bo‘yi 10–15 sm.ga, vazni esa 8–10 kg.ga ortdi. Bundan tashqari akseleratsiya katta odamlar tana o‘lchamlarining ortishini, odam umrining uzayishini, hayz kechroq tugashini, ruhiy funksiyalar va odam rivojlanishidagi boshqa o‘zgarishlarni o‘z ichiga oladi.

Akseleratsiya masalasi ko‘pgina dunyo olimlarini qiziqtirib kelgan. Ular akseleratsiyaga olib keluvchi bir nechta omillarni ko‘rsatib beruvchi o‘z gipotezalarini yaratganlar. Jumladan, ba’zi olimlar ul’trabinafsha nurlarning kuchli ta’siri bolalarning tez o‘sishiga sabab bo‘lmoqda, desalar boshqalari esa magnit to‘lqinlarining ichki sekretsiya bezlariga ta’sirini aytadilar. Yana birlari buni kosmik nurlarga bog‘laydilar. Oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, mineral tuzlar va vitaminlarga bo‘lgan extiyojning ortishi, fan va texnikaning olg‘a siljishi, ta’lim-tarbiya jarayonida yangi shakl va usullarning paydo bo‘lishi, sport va jismoniy mehnat bilan shug‘ullanish, genetik omillarni ham misol qilib keltiradilar. Bu omillarni biologik va ijtimoiy omillar deb atashimiz mumkin. Demak, o‘sish va rivojlanish murakkab protsess bo‘lib, undagi yashirin miqdor o‘zgarishlari ochiqdan-ochiq sifat o‘zgarishlari va ko‘rinishlariga olib keladi. Masalan, bola balog‘atga eta boshlashi bilan, atrof-muhitga borliqqa, undagi o‘zgarishlarga qiziqish bilan e’tibor berishi, ayniqs

yasli va maktabgacha yoshdagi bolalarda so‘z boyligini ortishini kuzatish mumkin.

Yosh davrlari odam yoshini davrlarga ajratilishiga asosiy sababining poydevorida barcha organ va sistemalarning anatomo-fiziologik xususiyatlari va ijtimoiy kriteriyalar, ya’ni bolaning yasli, bog‘cha va maktabdagi tarbiyalanish sharoiti yotadi. Masalan, yaslida tarbiyalansa, yasli yoshi, bog‘chada bog‘cha yoshi, maktabda ta’lim olsa maktab yosh davrlari deb ataldi. Fanda rus gigienisti N.P.Gundobin tuzib bergan yoshlik davrlari sxemasi qo‘llaniladi. U odamning yoshlik yillarini quyidagi davrlarga birlashtirgan:

1. Ona qornidagi rivojlanish davri. Xomila har tomonlama ona, organizmiga bog‘liq bo‘ladi.

2. Yangi tug‘ilgan chaqaloqlik davri. 1kundan – 10 kungacha (kindik tushguncha). Bu davrda bola yangi hayotga moslasha boshlaydi. Nafas olish, qon aylanish, ovqat xazm qilish, analizatorlar sistemasi mustaqil ishlay boshlaydi.

3. Ko‘krak yosh davri. 1 yoshgacha. Bu davr bola hayotidagi katta ahamiyatga ega bo‘lgan davr hisoblanadi. Bu davrda bolaning bo‘yiga o‘sishi 1,5 marta, og‘irligi 3 martaga oshadi, nutq paydo bo‘ladi. Ba’zi sistemalarning funksional jihatdan mustahkam bo‘lmasligi, jumladan, ovqat xazm qilish va nafas olish, bu yoshdagi bolalar orasida oshqozon-ichak kasalliklari va nafas olish organlari kasalliklarining tarqalishiga olib keladi.

4. Yasli davri (1–3 yoshgacha). Tananing bo‘yiga o‘sishi, og‘irligining ortishi ancha susayadi. So‘z boyligi ortadi, o‘zligini taniydi, taqlidchanligi ortadi.

5. Bog‘cha yosh davri (3–6, 7 yoshgacha). Bu davrda xotira fikrlash, tasavvur qilish protsesslari rivojlanadi, intizom paydo bo‘ladi.

6. Kichik maktab yosh davri, (7–12 yosh). Skeletning suyaklashuvi davom etadi, tana proporsiyasi o‘zgaradi, bosh miya katta yarim sharlari roli jinsiy bezlarning gormonal ta’siri orta boradi.

7. O‘rta maktab yosh davri (12–15 yosh). Bu davrda ikkilamchi jinsiy belgilar paydo bo‘ladi, tormozlanish va ko‘zg‘alish protsesslari muvozanatlashadi, umumlashtirish protsesslari ortadi.

8. Katta maktab yosh davri yoki balog‘at yosh davri. Qizlar uchun 15–18, o‘g‘il bolalar uchun 15–20 yosh. Bu davrda jinsiy bezlar

kuchaygan bo‘ladi, ikkinchi darajali jinsiy belgilar rivojlanadi, tananing bo‘yiga o‘sishi va og‘irligining ortishi tezlashadi. Barcha organ va sistemalarning funksiyasi takomillashadi. Bolaning ruxiy holati o‘zgaradi.

9. Yetuklik davrining birinchi bosqichi: Ayollar uchun 18–35, yigitlar uchun 20–35 yosh.

10. Yetuklik davrining ikkinchi bosqichi: ayollarda 35–55 yosh, erkaklarda 35–60 yosh.

11. Keksalik davri ayollarda 55– 74, erkaklarda 60– 74 yosh .

Organizm faoliyatining to‘rtinchi qaltis davri keksalikka moslashish davri bo‘lib, bu davrda organizmning moslashuv imkoniyatlari susayadi, garmonal o‘zgarishlar sodir bo‘ladi.

12. Qarilik davri 75–90 yosh (ayollar va erkaklar). Qarilikda tanamiz quriy boshlaydi, issiqlik kamayadi, organizm suvsizlanadi.

13. Uzoq yashovchilar davri. 90 yosh va undan yuqori.

Ilmiy ma’lumotlarga ko‘ra, agarda bolaning 4 yoshlik davridagi bilib va o‘rganib olishlik salohiyatini 100% deb olsak u 5–6 yoshga borganda 6–8 martaga, 7–8 yoshida 8–10 martaga (800–1000% ga) oshar ekan. Ammo 10 yoshdan keyin 200%-i, 20–30 yoshga borib 10% - i qolar va kelgusi umriga xizmat qilar ekan. Demak, bola tarbiyasini mumkin qadar erta boshlab, bog‘cha va maktab yoshida ularni tarbiyalovchi, o‘rgatuvchi shaxslar va ota-onalar o‘z farzandlariga bilim va malakalarini berishlari, tafakkur va iste’dod zarralarini shakllantirishlari lozim ekan. Aynan ana shu davrda u qanday inson bo‘lib etishishiga zamin bo‘ladigan butun axborotning 70% ini o‘zlashtirar ekan.

Oilada bola tarbiyasini ancha erta boshlab, uzluksiz, bosqichma bosqich olib borgan ma’qul. O‘zbeklar ho‘l novdani xohlaga tomonga egish mumkin, deydilar. Oiladagi tarbiya ham farzand ho‘ novdadek egiluvchan bo‘lgan bir davrda ko‘proq samara beradi. Sh sababli ham oiladagi farzand tarbiyasini uch davrga bo‘lsa bo‘ladi.

Bular quyidagilardir:

1. Bola bir yoshdan sakkiz, o‘n yoshgacha bo‘lgan davr. B davrda bolaga yurish-turish, axloq va odobning oddiy qoidalari o‘rgatish, uning xatti-harakatlardagi yaxshi tomonlarma’i rag‘batlantirish, yomon tomonlarini cheklash kerak bo‘ladi. Insc naviyatidagi eng katta tubanlashish yosh bolaning kichik xat

yasli va maktabgacha yoshdagi bolalarda so‘z boyligini ortishini kuzatish mumkin.

Yosh davrlari odam yoshini davrlarga ajratilishiga asosiy sababining poydevorida barcha organ va sistemalarning anatomo-fiziologik xususiyatlari va ijtimoiy kriteriyalar, ya’ni bolaning yasli, bog‘cha va maktabdagi tarbiyalanish sharoiti yotadi. Masalan, yaslida tarbiyalansa, yasli yoshi, bog‘chada bog‘cha yoshi, maktabda ta’lim olsa maktab yosh davrlari deb ataldi. Fanda rus gigienisti N.P.Gundobin tuzib bergan yoshlik davrlari sxemasi qo‘llaniladi. U odamning yoshlik yillarini quyidagi davrlarga birlashtirgan:

1. Ona qornidagi rivojlanish davri. Xomila har tomonlama ona, organizmiga bog‘liq bo‘ladi.

2. Yangi tug‘ilgan chaqaloqlik davri. 1kundan – 10 kungacha (kindik tushguncha). Bu davrda bola yangi hayotga moslasha boshlaydi. Nafas olish, qon aylanish, ovqat xazm qilish, analizatorlar sistemasi mustaqil ishlay boshlaydi.

3. Ko‘krak yosh davri. 1 yoshgacha. Bu davr bola hayotidagi katta ahamiyatga ega bo‘lgan davr hisoblanadi. Bu davrda bolaning bo‘yiga o‘sishi 1,5 marta, og‘irligi 3 martaga oshadi, nutq paydo bo‘ladi. Ba’zi sistemalarning funksional jihatdan mustahkam bo‘lmasligi, jumladan, ovqat xazm qilish va nafas olish, bu yoshdagi bolalar orasida oshqozon-ichak kasalliklari va nafas olish organlari kasalliklarining tarqalishiga olib keladi.

4. Yasli davri (1–3 yoshgacha). Tananing bo‘yiga o‘sishi, og‘irligining ortishi ancha susayadi. So‘z boyligi ortadi, o‘zligini taniydi, taqlidchanligi ortadi.

5. Bog‘cha yosh davri (3–6, 7 yoshgacha). Bu davrda xotira fikrlash, tasavvur qilish protsesslari rivojlanadi, intizom paydo bo‘ladi.

6. Kichik maktab yosh davri, (7–12 yosh). Skeletning suyaklashuvi davom etadi, tana proporsiyasi o‘zgaradi, bosh miya katta yarim sharlari roli jinsiy bezlarning gormonal ta’siri orta boradi.

7. O‘rta maktab yosh davri (12–15 yosh). Bu davrda ikkilamchi jinsiy belgilar paydo bo‘ladi, tormozlanish va ko‘zg‘alish protsesslari muvozanatlashadi, umumlashtirish protsesslari ortadi.

8. Katta maktab yosh davri yoki balog‘at yosh davri. Qizlar uchun 15–18, o‘g‘il bolalar uchun 15–20 yosh. Bu davrda jinsiy bezlar

kuchaygan bo‘ladi, ikkinchi darajali jinsiy belgilar rivojlanadi, tananing bo‘yiga o‘sishi va og‘irligining ortishi tezlashadi. Barcha organ va sistemalarning funksiyasi takomillashadi. Bolaning ruxiy holati o‘zgaradi.

9. Yetuklik davrining birinchi bosqichi: Ayollar uchun 18–35, yigitlar uchun 20–35 yosh.

10. Yetuklik davrining ikkinchi bosqichi: ayollarda 35–55 yosh, erkaklarda 35–60 yosh.

11. Keksalik davri ayollarda 55– 74, erkaklarda 60– 74 yosh .

Organizm faoliyatining to‘rtinchi qaltis davri keksalikka moslashish davri bo‘lib, bu davrda organizmning moslashuv imkoniyatlari susayadi, garmonal o‘zgarishlar sodir bo‘ladi.

12. Qarilik davri 75–90 yosh (ayollar va erkaklar). Qarilikda tanamiz quriy boshlaydi, issiqlik kamayadi, organizm suvsizlanadi.

13. Uzoq yashovchilar davri. 90 yosh va undan yuqori.

Ilmiy ma’lumotlarga ko‘ra, agarda bolaning 4 yoshlik davridagi bilib va o‘rganib olishlik salohiyatini 100% deb olsak u 5–6 yoshga borganda 6–8 martaga, 7–8 yoshida 8–10 martaga (800–1000% ga) oshar ekan. Ammo 10 yoshdan keyin 200%-i, 20–30 yoshga borib 10% - i qolar va kelgusi umriga xizmat qilar ekan. Demak, bola tarbiyasini mumkin qadar erta boshlab, bog‘cha va maktab yoshida ularni tarbiyalovchi, o‘rgatuvchi shaxslar va ota-onalar o‘z farzandlariga bilim va malakalarini berishlari, tafakkur va iste’dod zarralarini shakllantirishlari lozim ekan. Aynan ana shu davrda u qanday inson bo‘lib etishishiga zamin bo‘ladigan butun axborotning 70% ini o‘zlashtirar ekan.

Oilada bola tarbiyasini ancha erta boshlab, uzluksiz, bosqichma-bosqich olib borgan ma’qul. O‘zbeklar ho‘l novdani xohlagan tomonga egish mumkin, deydilar. Oiladagi tarbiya ham farzand ho‘l novdadek egiluvchan bo‘lgan bir davrda ko‘proq samara beradi. Shu sababli ham oiladagi farzand tarbiyasini uch davrga bo‘lsa bo‘ladi.

Bular quyidagilardir:

1. Bola bir yoshdan sakkiz, o‘n yoshgacha bo‘lgan davr. Bu davrda bolaga yurish-turish, axloq va odobning oddiy qoidalarini o‘rgatish, uning xatti-harakatlardagi yaxshi tomonlarma’ini rag‘batlantirish, yomon tomonlarini cheklash kerak bo‘ladi. Inson naviyatidagi eng katta tubanlashish yosh bolaning kichik xatti-

Inson yosh davrlariga xos «Men» ining rivojlanish bosqichlari (salbiy va ijobiy jihatlari)

1 - bosqich (ishonch - ishonchsizlik) – 1 – yosh davri
2 - bosqich (mustaqillik va qat'iyatsizlik) – 2 - 3 yosh
3 - bosqich (tadbirkorlik va gunoh hissi) – 4 - 5 yosh
4 - bosqich (chaqqonlik va etishmovchilik) – 6 - 11 yosh
5 - bosqich (shaxs identifikatsiyasi va rollarning chalkashligi) - 12 – 18 yosh
6 - bosqich (yaqinlik va yolg'izlik) – yetuklikning boshlanishi
7 - bosqich (umuminsoniylik va o'ziga berilish) – yetuklik davri
8 - bosqich (yaxlitlik va ishonchsizlik) – keksalik

2.2. Bolalarni tarbiyalash va sog'lomlashtirish yo'llari

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov va hukumatimiz oilani jamiyat negizi sifatida bilib, unga nisbatan g'amxo'rlik qilmoqda, uning moddiy-maishiy ravnaqi uchun butun imkoniyatlarni ishga solmoqda. Jumladan, yurtboshimiz oilaning jamiyatda tutgan o'rni va ahamiyati to'g'risida shunday deydi: «Bola tug'ilgan kundan boshlab oila muhitida yashaydi, oilaga xos an'analar, qadriyatlar, urf-odatlar bola zuvalasini shakllantiradi. Eng muhimi, farzandlar oilaviy hayot maktabi orqali jamiyat talablarini anglaydi, his etadi» (Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotini poydevori. – T.: «Sharq», 1997-y., 4-bet).

Bolalarni tarbiyalash va sog'lomlashtirishda ota-onalarning birgalikdagi mehnati ayniqsa, muhimdir.

Oila tarbiyasida obyektiv va subyektiv omillarning roli katta. Obyektiv omillar sirasiga: oilaning moddiy ta'minoti va farovonlik, shu bilan birga, maishiy turmush darajasi, oila byudjetining mavjud holati, undan oqilona foydalanish borasidagi tajriba, sog'lom ruhiy muhitning barqarorligi va hokazolar kirsa, oiladagi shaxslararo munosabatlar mazmuni, oila a'zolarining fiziologik, psixologik madaniy jihatdan komillik hamda ma'lumot darajasi, ularning qiziqish va ehtiyojlari o'rtasidagi mutanosiblik oilaviy hayotni tartibga solish borasidagi o'zaro yordam hamkorlik, birlik tamoyillariga tayanish va shu kabilar subyektiv omillar sirasiga kiradi.

Oila tarbiyasidagi bolalar hayotini to‘g‘ri uyushtirish, ularni vaqtdan to‘g‘ri va unumli foydalanishining asosiy garovidir. Bolaning oiladagi vaqtini o‘yin, mehnat va faoliyatlariga to‘g‘ri taqsimlash nihoyatda muhimdir.

Oila jismoniy va psixologik jihatdan sog‘lom, ma’naviy barkamol, mehnat, ijtimoiy hamda oilaviy hayotga tayyor shaxsni shakllantirib berishi lozim. Oila tarbiyasi mazmuni bolalarga ijtimoiy tarbiyaning mashhur yo‘nalishlari jismoniy, axloqiy, aqliy-estetik mehnat, ekologik iqtisodiy, huquqiy, siyosiy-g‘oyaviy hamda jinsiy ta’lim berish, ularda faoliyat, ko‘nikma va malakalarini shakllantirishdan iboratdir.

Markaziy asab tizimining mustahkamlanishi uchun yaxshi dam olish talab etiladi.

Tiniqib uxlash bosh miya asab hujayralarining to‘la orom olishini ta’minlaydi, bu esa butun organizmning mo‘’tadil o‘sishiga, uning ish qobiliyatini saqlash va qayta tiklashga yordam beradi.

Inson salomatligini saqlashda ertalabki badantarbiyaning ahamiyatini bolalarga tushuntirish hamda ularning ertalabki badantarbiya bilan shug‘ullanishiga ko‘niktirib borishi ota-ona nazoratini talab etadi. Badan tarbiya bolani saranjomlikka, intizomga ham o‘rgatib boradi.

Ovqatlanishning to‘g‘ri tashkil etilishi ham bolaning sog‘lom bo‘lib o‘sishining asosiy omillaridan biridir, ota-onalar tomonidan bolaning belgilangan muayyan soatlarda ovqatlanishga, ovqatlanishdan oldin qo‘l yuvishga, ovqatdan keyin og‘iz chayishga, kuniga ikki marta tish tozalashga, haftada bir marta vannada cho‘miltirishga, qo‘l va oyoq tirnoqlarini olishga odatlantirib borishi zarur.

Ushbu holatlar bolada jismoniy madaniyat unsurlarini shakllantiradi.

Oila tarbiyasida bolalarni aqliy jihatdan tarbiyalash ham muhim o‘rin tutadi. Bu boradagi dastlabki vazifa ota-ona tomonidan bolaning qiziqish ehtiyojlarini ko‘ra bilish asosida tasavvur, idrok, tafakkur, xotira hamda diqqatini takomillashtirishga yordam beruvchi mashg‘ulotlarga jalb etishdan iborat. Shuningdek, ma’lum yo‘nalishlar bo‘yicha bolada qiziqishni uyg‘ota olish uni rivojlantirib borish ham talab etiladi. Bu borada ota-ona yoki oilaning boshqa a’zolari dunyoqarashi, ehtiyoj va qiziqishlari doirasi hamda ular tomonvdan

ko‘rsatilayotgan namuna muhim tarbiyaviy omil bo‘lib xizmat qiladi. Oila muhitida bolaning aqliy jihatdan tarbiyalab borishda fikr doirasini kengaytirishga yordam beruvchi konstruktorlik o‘yinlari, sport o‘yinlarini tashkil etish, turli mavzulardagi krossvord, chaynvord va rebus topishmoklarini hal qilish teatr, muzey va ko‘rgazmalarga tashrif buyurish hamda ilm-fan, texnika va texnologiya taraqqiyoti yuzasidan suhbatlarning uyushtirilishi bu borada o‘zining ijobiy samarasini beradi.

Axloqiy tarbiya oila tarbiyasining o‘zagini tashkil etadi. Oilada uyushtiriladigan axloqiy tarbiyaning maqsadi bolalarda eng oliy axloqiy sifatlar ota-ona hamda oilaning boshqa a’zolariga, shuningdek, atrofdagilarga nisbatan mehr-muhabbat, kattalarga hurmat, kichiklarga muruvvat, kamtarlik to‘g‘riso‘zlik, mehnatsevar, sahovat, insonparvarlik, adolat, vijdon, or-nomus, g‘urur, intizom, ijtimoiy burchni anglash va hokazolarni shakllantirishdan iborat. Shaxsda mazkur sifatlarning qaror topishida oiladagi sog‘lom muhit, oila a’zolarining psixologik jihatdan o‘zaro yaqinliklari, ehtiyoj, qiziqish va hayotiy yondoshuvlaridagi umumiylik, bir-birlari bilan har qanday vaziyatda qo‘llab-quvvatlay olishlari ota-onalar tomonidan barcha farzandlarga nisbatan quyiladigan talablarining hamda ularga ko‘rsatilayotgan e’tiborning bir xil bo‘lishi oila tarbiyasida ijobiy natijalarga erishishning omillari sanaladi.

Oilada tashkil etiladigan estetik tarbiya bolalarda go‘zallikni his qilish, undan zavqlanish, tabiat go‘zalliklaridan bahra olish asosida his-tuyg‘u idrok, tassavvur hamda qarashlarni yuzaga keltirish va ularni hayotni sevishga o‘rgatishdek vazifalarning ijobiy hal etilishini nazarda tutadi. Axloqiy va estetik qarashlari o‘zgargan bir sharoitda oilada axloqiy va estetik tarbiyani to‘g‘ri va samarali tashkil etilishi ayniqsa, muhimdir. Bolalar juda yoshligidanoq, soxta go‘zalliklarga o‘ch bo‘lmasligi lozim. Bola tasavvurida haqiqiy, tabiiy go‘zallikning namoyon bo‘lishi uchun shart-sharoit yaratib berish maqsadga muvofiqdir. Shu bois maktabgacha ta’lim hamda boshlang‘ich sinf o‘quvchilari bilan tabiat bag‘riga, muzey, qo‘rgazma va kino, teatrlarga uyushtirilgan ekskursiya hamda tashriflar katta tarbiyaviy kuchga egadir.

Oila sharoitida uyushtiriladigan suhbatlar alohida diqqatga sazovordir. Ommaviy vositalar orqali aholi e’tiboriga havola etilayotgan huquqiy mavzudagi maqolalar, ko‘rsatuv, eshittirish,

shuningdek, ommaviy huquqiy adabiyotlar hamda ulardagi ilgari surilgan g‘oyalar yuzasidan o‘tkaziladigan suhbatlar bolalarda huquqiy tasavvur, idrok, tafakkur, savodxonlik, faollik, mas’ullik, e’tiqod va salohiyatni qaror topishiga olib keladi. Oila muhitida bolalarga ularning burchlari to‘g‘risidagi ma’lumotlarni berib borish, o‘z navbatida, huquqlardan foydalanish yo‘llarini ko‘rsatib borish bu borada yaxshi samara bera oladi. Ma’naviy barkamol, jismoniy sog‘lom farzandlarni voyaga etkazishda oilada amalga oshiriladigan axloq, odob tarbiyasining ham o‘rni benihoya katta. O‘zbek xalqining axloq va odob tarbiyasi borasidagi an’analari, qadriyatlari asrlar davomida shakllanib, rivojlanib kelgan.

Har bir ota-onaning vazifasiga oilada har tomonlama sog‘lom turmush tarzini qaror toptirish, oilaning ijtimoiy-iqtisodiy barqarorligi, farovonligiga erishish, oilada bilimli, aql-zakovatli, uddaburon, jismoniy va ma’naviy barkamol insonni tarbiyalash, oila an’analari, kasb-kori, shajarasining davomiyligini ta’minlash, bo‘sh vaqtni unumli o‘tkazishga erishish va boshqalar kiradi. Demak, oila jamiyatning asosiy negizi bo‘lib, uning mustahkamligi va faravonligidan jamiyat manfaatdordir. Darhaqiqat, donolarimiz ta’biri bilan aytganda, «Oila jamiyatning duru gavharidir». Ushbu duru gavharning musaffoligi, atrof-muhitga estetik ta’sirchanligi, odamlar muhabbatiga doimiy sazovorligini ta’minlash oilaning har bir a’zosidan katta mas’uliyat talab etadi.

III BOB. VALEOLOGIYA VA INSONIYAT UCHUN O‘TA ZARARLI GLOBAL MUAMMOLAR

3.1. Salomatlik kushandalari (chekish, ichkilikbozlik, giyohvandlik).

3.2. Narkotik modda nima?

3.3. Giyohvandlar o‘limining sabablari.

3.1.Salomatlik kushandalari (chekish, ichkilikbozlik, giyohvandlik)

Tamaki ham giyohvand moddaning bir turi. Ammo kuchi undan sustroq xolos. Tamakini Xristofor Kolumb 1494–1495-yillarda Amerikadan Yevropaga keltirgan edi. Bugungi kunda esa er yuzining turli mintaqalari qatorida respublikamizning ko‘pgina hududlarida ham tamaki o‘simligi o‘stirilmoqda.

JSST ma’lumotiga ko‘ra, har yili chekish tufayli 4 mln. o‘lim hisobga olinar ekan, har 6–8 soniyada tamaki chekishning asoratidan bir kishi hayotdan ko‘z yumar ekan. Tamaki chekish kishi umrini 10–15 yilga qisqartiradi. 1dona sigaret kishining 6 daqiqalik umriga zomin bo‘ladi. Chekuvchilar orasida chekmaydiganlarga nisbatan o‘pka raki 15–30 marta ko‘p uchraydi. Chekish vaqtida inson quyidagi sabablarga ko‘ra o‘lmaydi:

1.Organizmga kelib tushadigan zaxarli moddalar miqdori o‘limga olib kelish uchun juda kamlik qiladi.

2. Inson chekilayotgan sigaretalar sonini asta-sekin ko‘paytirib borishi natijasida, organizmning zaxarga ko‘nikishi ro‘y beradi.

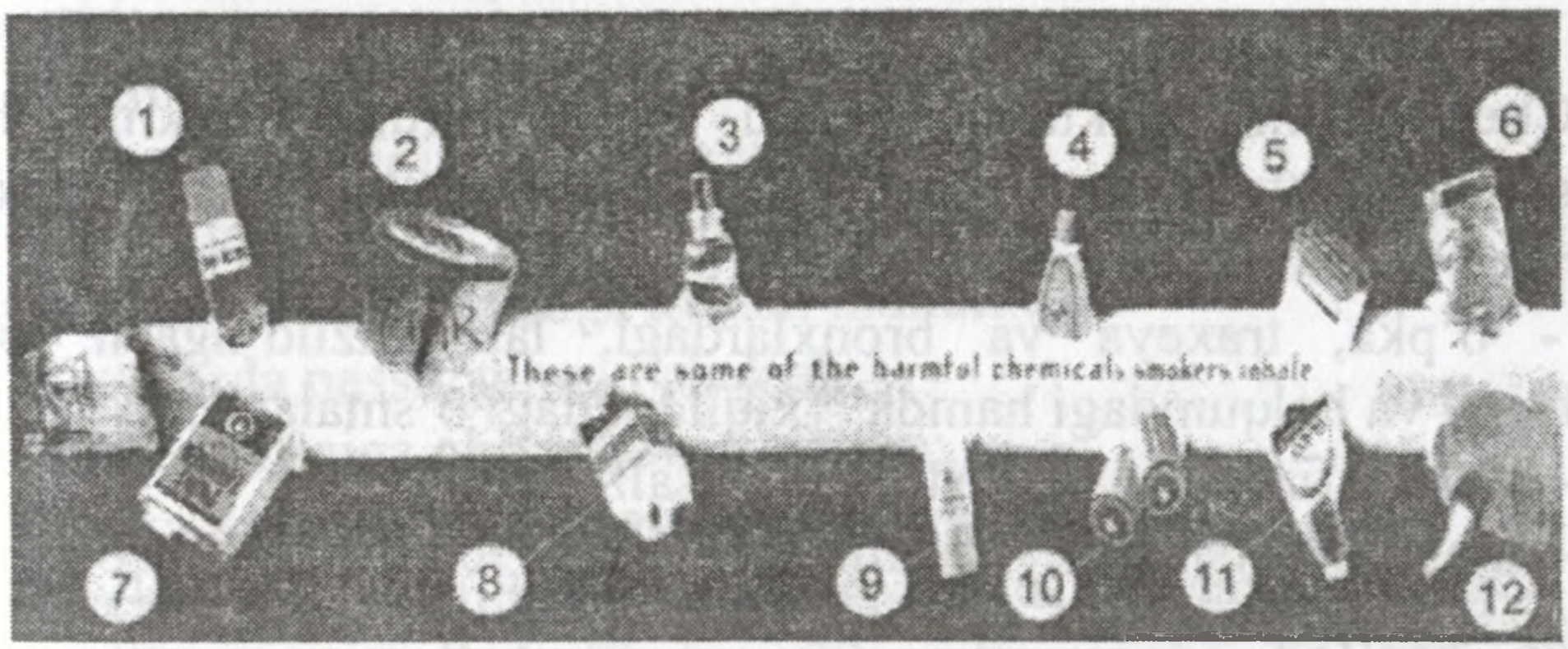
3. Organizm kelib tushadigan zaxarlarni bir qismini zararsizlantirish qobiliyatiga ega.

Tamaki chekish odam organizmiga xalokatli ta’sir ko‘rsatadi, tamaki tortilganda u bilan birga qog‘ozi ham yonadi. Bunda zararli moddalar elementlar hosil bo‘ladi. Bu moddalar nafas yo‘lidan o‘tib qonga singadi va 20 soniyada butun organizmga tarqaladi. Tamaki chekish ko‘proq markaziy asab tizimiga ta’sir qilib, miyani zaxarli qo‘zg‘alishiga olib keladi. Ma’lum davr o‘tgach miya nikotinni talab

qilishga o‘rganib qoladi. Shuning uchun tamaki chekish giyohvandlikning ilk qadamlaridan hisoblanadi.Tamakiga tobe bo‘lish 1 – 1,5 oy ichida sodir bo‘ladi. Bu davr mobaynida nikotin markaziy asab tizimining ba’zi katakchalaridagi almashuv moddalariga chuqur singib ulguradi. Shuning uchun tamakidan birdan voz kechganda abstinensiya (xumor tutish) alomatlari kuzatiladi.

Unga mos alomatlar har xil bo‘ladi. Masalan, kayfiyatning o‘zgarishi, depressiya holati, xayajon, fikrni jamlay olmaslik, tajanglik va xavotir xissi kuzatiladi.

Tamakining zaharli ta’siri uning yaprog‘i va ildizi tarkibida bo‘ladigan nikotin moddasi bilan bog‘liqdir.



Tamakining zararli komponentlari

Tamaki tutuni 4000 ta turli komponentlardan iborat bo‘lib, ularning 40 dan ortig‘i odamlarda rak kasalligini keltirib chiqarar ekan.

Tamakining zararli komponentlari:

1. Glikol tamaki sanoatining ta’kidlashicha, bu modda tamaki qurib qolmasligi uchun qo‘shiladi.

2. Benzopirpn. Bu modda qora mum va sigaret tutunidp mavjud bo‘lib, saraton rivojlanishiga sabab bo‘luvchi kuchli kimyoviy modda hisoblanadi.

3. Margimush. Bu modaning havfli zaxari tufayli lablar quruqshab, og‘izdan hid keladi.

4. Atseton.

5. Qo‘rg‘oshin. Bu moddadan zaharlanish natijasida chekuvchi qayd qiladi, miya hujayralari jaroxatlanib, bo‘y o‘sishi sekinlashadi.

6. Formaldegid. Bu modda saratonni rivojlantirib, jigar, teri va ovqat hazm qilish tizimini jarohatlaydi.

7. Toluol. Bu modda o‘ta zaharli.

8. Fenol. Bu moddadan laboratoriyalarda infeksiyalarni tozalash vositasi sifatida foydalaniladi.

9. Butan. Bu modda oson yonib, turli yonuvchi moddalarning asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi.

10. Kadmiy. Bu modda jigar va buyrakni jarohatlab, inson organizmida uzoq vaqt saqlanib qoladi.

11. Ammoniy. Olimlarning fikricha, bu modda tamakini oson o‘zlashtirishga yordam beradi. Shuning uchun inson unga bog‘lanib qoladi.

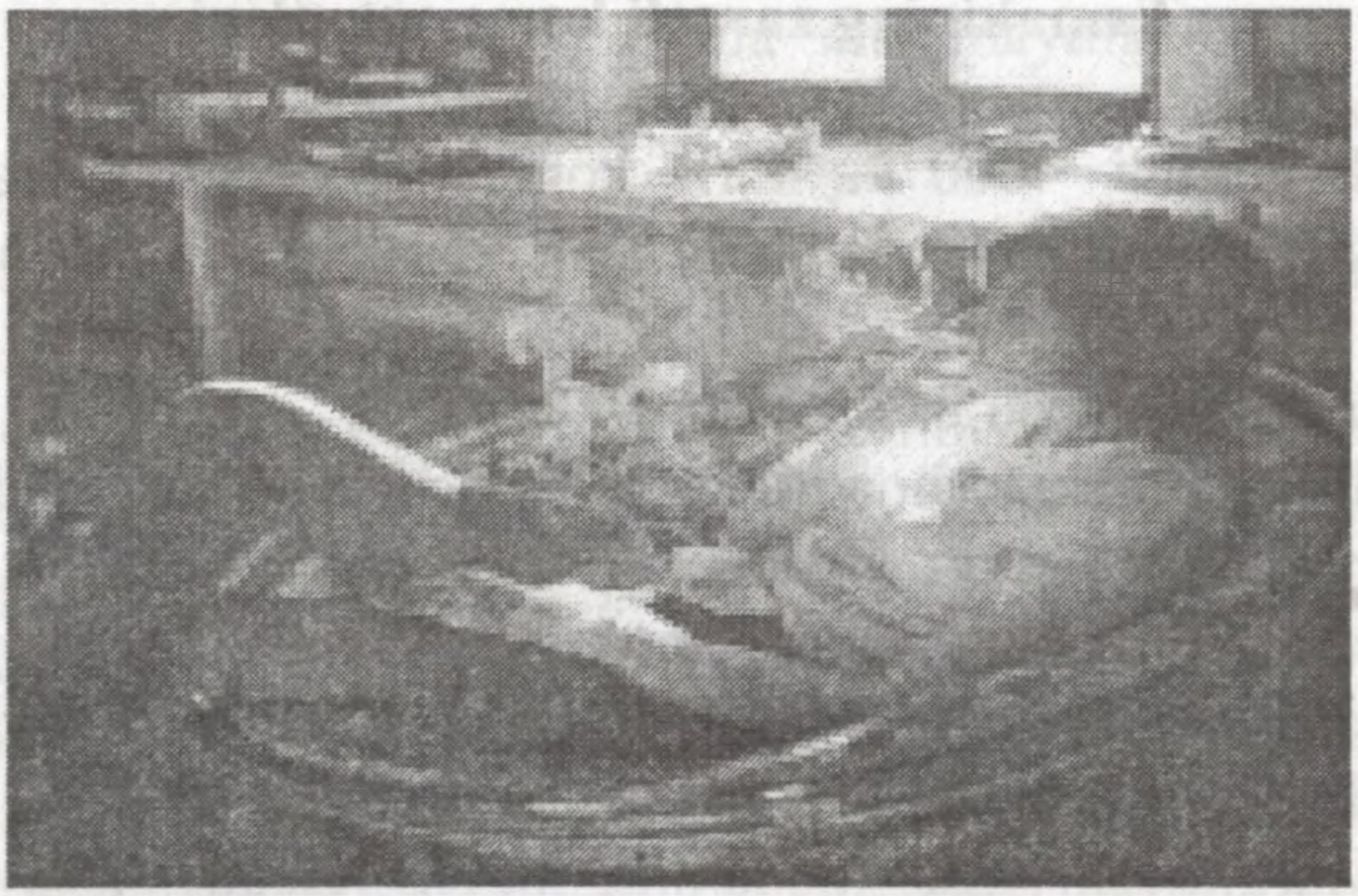
12. Benzin.

Chekuvchilik chekuvchi uchun ham, atrofdagi chekmovchilar uchun ham katta zarar keltiradi. Oddiy chekuvchi har bir chekkan sigaretasi bilan o‘z umrini 6 minutga qisqartiradi. Chekish :

- o‘pka, traxeya va bronxlardagi, lab, qizilo‘ngach, og‘iz bo‘shlig‘i va halqumdagi hamda xiqildoqdagi o‘smalar–rak;

- o‘pka eifizemasi va obstruktiv kasalliklar;

-yurakning ishemik kasalliklari kelib chiqishida asosiy rol o‘ynaydi.



Nikotinning qon tomirlarni toraytiruvchi ta’siri chekish to‘xtagandan keyin ham 20–30 minut davom etadi. Shu sababli oyoqlar qon tomirlari spazmi bilan bog‘langan obliteratsiyalovchi

endoarterit yoki «damba-dam oqsoqlanib» yurish kasalligi ham keng tarqalgan bo‘lib, bunday bemorlar oxir oqibat oyoqlarini kesib tashlash – amputatsiya qildirish darajasiga borib etadilar.

Muttasil ravishda chekish insonning aqliy faoliyatini pasaytiradi.

Passiv tamaki chekish ham umrni qisqartiradi. Passiv tamaki chekish – bu tamaki chekkanda chiqadigan tutundan nafas olish bo‘lib, u xavfli. Havoning tozaligi sog‘ligimiz garovidir. Bolalarda passiv tamaki chekish oqibatida quyidagilar kuzatiladi:

- tez-tez shamollash va quloqning yallig‘lanishi;
- kuchli yo‘tal va nafasning siqishi;
- zotiljam va bronxitga moyillikning keskin oshishi;
- nafas yo‘llarini yallig‘lanishga qarshi kurashuvchanligining susayishi;
- astma kasalligini rivojlanish ehtimolining oshishi;
- astma kasalligini og‘ir kechishi.

Passiv tamaki chekish oqibatida emizikli bolalar uyqudaligida to‘satdan o‘lim holati yuzaga kelishi mumkin.

Kattalarda passiv tamaki chekish:

-rak kasalligiga olib kelishi mumkin;

-o‘pka kasalliklariga chalinish xavfini oshiradi.

Chekishning xomiladorlardagi asoratlari natijasida bevaqt bola tashlashlik va xomiladorlikning 37 xaftasigacha bo‘lgan davrda tug‘ishlik 14% ni tashkil etadi.

Xomiladorlik davrida chekishlik natijasida:

- Chaqaloq massasining kichkinaligi uning yashyash qobiliyatining birinchi yilidayoq umri qisqa bo‘lishiga sabab bo‘ladi.
- Nikotin bachadon-yo‘ldosh qon aylanishini yomonlashtirib , homila rivojlanishi va o‘sishini sekinlashtiradi.
- Nikotin ko‘krak sutida ham uzoq saqlanganligi uchun chaqaloqni ham zaxarlab qo‘yishi mumkin.

Kokain homilaga ta’sir etib, siydik-tanosil a’zolarida tug‘ma nuqsonlarni, so‘zlashning buzilishini, diqqat va xotiraning sustligini keltirib chiqaradi.

Qalqonsimon bez faoliyatini izdan chiqaradi.

Nikotinga o‘rganib qolishlik ham haqiqiy narkomanliklardan biri hisoblanib 3 davrga bo‘linadi (turmush tarzi, odatlanish, qaram bo‘lib qolishlik.):

1. Davr tartibsiz chekish – 1 kunda 5 ta sigareta chekish, chekish to‘xtatilgach chekuvchining betoqatliligi kuzatiladi.

2. Davr muntazam chekishlik-kuniga 5–15ta chekish, qisman jismoniy qaramlik, «Tolerantlilik»ning oshishi, biroz abstinensiya holati.

3. Davr –tolerantlilik yuqori darajaga etadi, abstinensiya sindromi og‘ir kechadi, undan qutilishlikning qiyinligi (kuniga 1–1,5 pachka chekish), nahorga, ovqat yeb bo‘lish bilan va kechasi chekish.



Chekishni tashlovchilarga tavsiyalar:

- ertalabdan chekmang;
- kun davomida har bir sigaret chekish vaqtini 15 minutga uzaytiring;
- tushlikdan so‘ng chekmasdan chuqur-chuqur nafas olib, sayr qilishni odat qiling;
- chekishni dam olish mavsumida tashlagan ma’qul;
- chekishga qarshi tabeks tabletkasini ichish mumkin;
- chekishga qarshi eng samarali usul bu gipnoz va psixoterapiya bo‘lib, bu usul mutaxassislar tomonidan amalga oshirilishi mumkin.

Alkogolizm – bu kasallik bo‘lib, unda bemorlarda spirtli ichimlikka nisbatan o‘zini boshqara olmaydigan xasta intilish paydo bo‘ladi. Bemor kishi organizmida ruhiy va somatik buzilishlar kuzatiladi. Dastlab, bu o‘zgarishlarni qaytarish imkoniyati bo‘lsa, keyinchalik qaytarib bo‘lmaydigan o‘zgarishlar paydo bo‘lyadi. Voyaga etgan erkak kishilarda bunday holat ichishga ruju qo‘ygandan 3 yildan to 10 yilgacha bo‘lgan muddatlarda va yoshlarda 3 yilgacha bo‘lgan muddatlarda shakllanadi. Alkogol ichimliklarini sui iste’mol qilish surunkali alkogolizmni keltirib chiqaradi. Bu ruhiyatning buzilishi hamda shaxsning aks rivojlanishiga sabab bo‘ladi.

Alkogolizm – madaniy saviyasi past odamlarning yo‘ldoshi bo‘lib, ularning ma’naviy jihatdan qashshoqligini ko‘rsatadi va ular tomonidan bo‘sh vaqtlarini «o‘ldirish»ning usuli bo‘lib hisoblanadi. Ichuvchilarning shahar joylarda 65%, qishloq joylarda 86% madaniy saviyalari past bo‘lganlar tashkil qiladi. Ularning 50% dan ko‘prog‘i ichuvchi oilalarning farzandlari bo‘lganlar.

Alkogolizmning dastlabki bosqichi. Ichishga o‘rganish asta-sekinlik bilan *«oylik «maoshdan* ichish, dam olish kuni va bayramda ichish, do‘stlar bilan o‘tirishda ichish kabilardan boshlanadi. Birinchi bosqichda bemor ichimlikni ichish uchun bahona izlaydi. Bu davrda kuzatiladigan ikkinchi belgi iste’mol qilingan ichimlik miqdori ustidan nazorat yo‘qoladi, chegara bo‘lmaydi. Ichimlikka intilish kuchaya boradi, «chanqoq»ni bosguncha ichishni davom ettiraveradi, atrofdagilarning tanbeh berishiga xafa bo‘lib, o‘zini kasal deb hisoblamaydi. Bu davrda tezda jahl chiqishi, charchash, qo‘pollik kabi natija beradi.

Ikkinchi bosqich yuqoridagi belgilarga yana qo‘shimcha ichki organlardagi o‘zgarishlar qo‘shiladi. Eng asosiysi abstinentli sindrom-ichimlikka jismoniy bog‘liqlik paydo bo‘ladi. Bemor ichmasa tura olmaydi. Qaltiroq, terlash, yurak urishi, oyoq-qo‘l muzlashi kabilar paydo bo‘ladi. 2–3 kunlab to‘yib ichish holatlari kuzatiladi. Bemorning shaxsida emirilish alomatlari yuz beradi. U tubanlikka tushib qoladi. 'Gurli xil surrogatlarni, odekolon va boshqalarni icha boshlaydi. Ruhiy holatidagi buzilishlar chuqurlashib, injiqlik, «vos-vos», xotiniga nisbatan rashk, o‘tkir psixozlar kuzatilishi mumkin.

Uchinchi bosqichda ichimlikka nisbatan «ko‘tarish» kamayadi. Ozgina ichimliqdan mast bo‘ladi. Bemor jahldor, janjal chiqarishga moyil bo‘lib qoladi. Abstinent sindrom kuchli rivojlangan bo‘ladi, 30% bemorlarda tutqanoq kuzatiladi, bemor xushini yo‘qotadi, dastlab rangi oqarsa, so‘ngra ko‘karadi, sovuq ter bosadi, ko‘z qorachig‘i kengayib, nurga reaksiya bermaydi, ixtiyorsiz siyib qo‘yish kuzatiladi. Bu davrda ham psixozlar yuz beradi.

Alkogol naslga kuchli ta’sir qiladi. Bunday oilalarda tug‘ilgan bolalarda aqliy zaiflik, turli xil irsiy nuqsonlar kuzatiladi. Bemorlarni davolash mutaxassis vrachlar – narkologlar tomonidan olib borilsagina samara beradi. Alkogolning ko‘p qirrali salbiy oqibatlarini oila va jamiyatda yuz beradigan ko‘ngilsizliklardagi o‘rnini keng yoritish

bizning maqsadimiz emas, bunga hojat ham yo‘q, bu hammaga ma’lum narsa.

Alkogolizmni davolashda bemorning xohish-istagi bo‘lishi juda zarur. Bunday bemorlar ruhiy kasalliklar shifoxonasida hamda maxsus narkologik shifoxonalarda davolanadilar. Shifoxonada alkogolizm bir necha usullarda davolanadi:

- blokada qilish;
- kodlash, bu usul xilma-xil–ruhan kodlash, biologik kodlash;
- antialkogol terapiya, bunda butun bir terapevtik muolajalar o‘tkazilib, turli ruhiy buzilishlar davolanadi;
- Ignarefleksoterapiya.

3.2. Narkotik modda nima?

Narkotik (yunoncha – *uxlatuvchi, xushsizlantiruvchi*) – bu zahar yoki modda bo‘lib, uni qabul qilinganda eyforiya (kayf) uyqu chaqiradi, og‘riqsizlantiruvchi yoki qo‘zg‘atuvchi ta’sir qiladi. Bundan tashqari bu shunday moddaki, u 3ta mezonga mos keladi:

1. Tibbiy mezon–bu modda markaziy asab tizimiga maxsus (sedativ, stimullovchi, gallyutsinogen va boshqa) ta’sir ko‘rsatadi;
2. Ijtimoiy mezon – tibbiy bo‘lmagan maqsadda qo‘llanishi keng tarqalgan bo‘lib, uning oqibatlari ijtimoiy ahamiyat kasb etadi;
3. Yuridik mezon – ushbu modda qonunchilik bo‘yicha narkotik modda deb topilgan.

Narkotiklar – zaharlardir:

1. Kichik miqdorda stimulyatsiya qiladi, odam ko‘proq harakatchan, ta’sirchan bo‘ladi, chunki energiya ajraladi, bunda organizm ishlashi natijasida zararli moddalar chiqarib tashlanadi;
2. Agar organizmga katta miqdorda narkotik tushsa, u tez orada narkotiklarni chiqarishdan charchaydi va odam bo‘shashib uyquchan bo‘lib qoladi;
3. Va nihoyat, odam narkotik moddalarni haddan ziyod katta dozada olsa, organizm uni chiqarishni uddalay olmaydi. Buni dozani oshirib yuborish deyiladi va u o‘lim bilan tugaydi.

3.3. Giyohvandlar o‘limining sabablari

Giyohvandlik – bu surunkali zaxarlanish holati bo‘lib, tabiiy yoki sun’iy narkotik moddalarni qabul qilish natijasida yuzaga keladi. Giyohvandlik deganda – inson organizmining narkotik va psixotrop moddalarni muttasil ravishda oshib boruvchi miqdorini qabul qilishga moyillikning shakllanishi bilan bog‘liq og‘ir kasalliklar guruhining rivojlanshi tushuniladi. Giyohvandlik – inson shaxsining va ruhiy holatining chuqur o‘zgarishiga, shuningdek, tana ichki a’zolari faoliyatining jiddiy zararlanishiga olib keladi. Giyohvandlik narkotik xususiyatiga ega bo‘lgan va qonun bilan ta’qiqlangan kimyoviy narkotik moddadarni yoki dori-darmonlarni iste’mol qilish natijasida ham shakllanadi.

Odamlarni giyohvand moddalarni iste’mol qilishga undaydigan asosiy vaj, ularning bunday narkotik moddalar tomonidan chaqiriladigan sub’ektiv yoqimli kechinmalarini takroriy ravishda his qilishga bo‘lgan intilishidir.

Giyohvandlikka olib keluvchi omillar qatorida: ayrim odamlarga xos irodasizlik, shuningdek, o‘zining nuqsonli tabiati, qobiliyatsizligi tufayli odamlar o‘rtasida muloqot o‘rnata olmasligа kabi salbiy ta’sirlardan qutilishga intilish singari holatlarni ko‘rsatib o‘tish mumkin. O‘smirlarda esa giyohvand moddalarini iste’mol qiluvchi kattalarga taqlid qilishga moyillik, giyohvand moddalarning «mo‘jizali ta’siriga» ishonuvchanlik, ko‘pchilikning irodasiga so‘zsiz bo‘ysinish kabi xususiyatlari, ularning ushbu og‘u tuzog‘iga tushib qolishiga sabab bo‘ladi.

Giyohvandlik uchta bosqichda shakllanadi:

Dastlabki bosqichda bir necha bor giyohvand moddasini iste’mol qilgandan so‘ng bunday moddalarga nisbatan ruhiy bog‘lanish paydo bo‘ladi. Bu bosqichda hali abstinent sindromi yo‘q, jismoniy bog‘lanish shakllanmagan. Giyohvand modda kayfiyatni yaxshilash uchun iste’mol qilinadi.

Ikkinchi bosqichda giyohvand moddani iste’mol qilish davom ettirilganda unga nisbatan jismoniy bog‘lanish paydo bo‘ladi. Bunday kishilar uchun giyohvand moddaning navbatdagi dozasini o‘z vaqtida qabul qilmaslik kishi organizmida inson uchun o‘ta azobli giyohvandlik kasalligi belgilari paydo bo‘lishiga olib keladi. Bunday

azob-uqubatlardan xolos bo‘lish uchun bemorlar har qanday yo‘l bilan– o‘g‘rilik, jinoyatga qo‘l urish va shu kabi yo‘llar bilan giyohvand moddani topishga va iste’mol qilishga majbur bo‘ladilar.

Uchinchi bosqichda inson organizmida organik o‘zgarishlar sodir bo‘ladi, inson ruhan va jismonan shaxs sifatida to‘la emiriladi, oxir oqibatda esa halok bo‘ladi.

Giyohvandlar – o‘ta xavfli kasallik bo‘lgan OITS (SPID) kasalligini tarqatuvchi asosiy manbaaga aylanib qoladi. Giyohvand moddalarni iste’mol qiluvchilar jamiyat uchun ham, o‘z shaxsi – Men uchun ham yo‘qotilgan deb hisoblanadi, bundaylarning kelajagi yo‘q. Bunday bemorlarning yashashdan bosh maqsadi-o‘zining barcha imkoniyatlarini faqat giyohvand moddasini topishga qaratishdan iborat bo‘lib qoladi. Barcha giyohvandlar faqat o‘z maqsadini ko‘zlab ish tutadigan va yolg‘on so‘zlaydigan bo‘lib qoladi, ularda samimiylik xususiyati yo‘qoladi. Ular axloqiy xususiyatlarini yo‘qotib qslmasdan, balki tubanlikga yuz tutib, o‘zining yurishiga, turishiga, kiyinishiga e’tibor bermay qo‘yadilar, o‘zlarining kasb xususiyatlarini yo‘qota boshlaydi.

Bugungi kunda narkomaniyaning ko‘plab turlari mavjud ekanligi qayd etilmoqda:

1. Morfinizm – opiysimon moddalar hisoblanuvchi, tabobatda og‘riq qoldirish va narkoz uchun qo‘llaniladigan dorilarga ruju qo‘yiladi.

2. Gashishomaniya – xalq orasida nashavandlik, bangilik deb ham ataladi. Bunda marixuana narkotik moddasini chekish odat qilinadi.

3. Kokainomaniya – kokain (yoki geroin) kabi sintetik narkotik modda qabul qilinadigan o‘ta xatarli tezda o‘rgatib qo‘yuvchi narkomaniya hisoblanadi.

Toksikomaniya

Bu narkotik modda hisoblanmaydigan moddalarni qabul qilib, kayf qilish holatidir. Toksikomaniya – bu ayrim preparatlarga, dori vositalariga, kimyoviy moddalarga yoki ma’lum guruhga kiruvchi dori vositalariga o‘rganib qilishlikdir.

Toksikomaniyaning quyidagi turlarini tafovut etish mumkin:

1. Uxlatuvchi dorivorlar, ya’ni barbituratlar guruhiga ruju qo‘yish.

2. Lekomaniya, ya'ni trankvilizator va antideprissant dorivorlarni suiste'mol qilish.

3. Psixometik dorivorlarni suiste'mol qilish.

4. Stimulyatorlar, amfitaminlar va kofeinni ko‘p miqdorda qabul qilish.

Unutmaslik kerakki hayotimizdagi odat tarziga kirgan quyidagi hollar ham toksikomaniya ko‘rinishlaridan sanaladi:

- Aqliy mehnat bilan shug‘ullanadiganlarning aksariyati qaxvaga o‘ta ruju qo‘yganlari xatarli holdir.

- Achchiq choyga o‘rganish, ayrimlarning «chifir», ya'ni bir choynakka qutidagi barcha choyni qo‘shib ichishlari ham toksikomaniyaga daxldordir.

- Nosvoyga ruju qo‘yish ham toksikomaniyaning ko‘rinishi ekanini anglamog‘imiz zarur.

Giyohvandlikka qarshi kurash: giyohvand moddalarni iste'mol qilishni man etuvchi, tarkibida giyohvand moddalari bo‘lgan o‘simlik turlarini o‘stirishni ta'qiqlash, giyohvandlarni o‘z vaqtida topib olish ishiga keng jamoatchilikni jalb qilish, davlat chegaralari orqali giyohvand moddalarni olib o‘tishga to‘siq yaratish, giyohvandlarni davolash kabi chora-tadbirlarni amalga oshirish yo‘li bilan olib boriladi.

Mustaqil o‘rganish uchun savollar

1. Narkotik modda nima ?

2. Giyohvandlar o‘limining sabablari.

3. Chekish va ichkilikbozlikning oqibatlari to‘g‘risida gapirib bering.

4. Toksikomaniya haqida.

IV BOB. IRSIYAT. IRSIYATGA MUHIT OMILLARINING TA'SIRI

4.1. Irsiy kasalliklar – Daun kasalligi, fenilketonuriya, Klaynfel'tr sindromi.

4.2. Genotip va fenotip haqida tushuncha.

4.3. Reproduktiv salomatlik.

4.4. Hozirgi davrda irsiy kasalliklarning oldini olishning asosiy yo'nalishlari. Yaqin qarindoshlar orasidagi nikohlar.

4.1. Irsiy kasalliklar – Daun kasalligi, fenilketonuriya, Klaynfel'tr sindromi

Irsiyat – jonli organizmning xossalarini to'g'ridan-to'g'ri, ota-onadan avlodlarga o'tkazish qobiliyati. Organizmda irsiyatning o'zgarishlari tashqi muhit ta'siri natijasida yuzaga keladi. Irsiyat bilan birga barcha tirik organizmlar «o'zgaruvchanlik» deb ataladigan xususiyatga ham ega bo'ladi.

Muhitning turli omillari ta'sirida belgi o'zgarishi mumkin, lekin bunda genetik materialning o'zgarishi qayd etilmaydi. Avloddan avlodga faqat genetik o'zgaruvchanlik o'tadi. Genlarning eng muhim xususiyati ularning o'zgaruvchanlikka chidamliligidir. Lekin DNK zanjiridagi nukleotidlar ketma-ketligining buzilishlari baribir sodir bo'ladi, ular esa organizmdagi nasliy o'zgarishlarga – mutatsiyalarga olib keladi. Mutatsiyaga olib kelgan omil mutagen deb hisoblanadi. Salomatlikning nasldan o'tadigan asoslarida uchta omili ayniqsa, muhim bo'ladi: morfofunktsional konstitutsiyasi va ustuvor bo'lgan asab hamda psixik jarayonlarining turi, u yoki bu kasalliklarga moyilligining darajasi va yana hali kam aniqlangan bir o'lchov, uni odatda «yashovchanlik» deb belgilashadi, aynan u mavjudotning serpushtligini va uzoq umrini belgilab beradi (aftidan, aynan bu holat bilan «uzoq yashaguvchilar paradoksi» bog'liq bo'ladi: hattoki a'zolari va to'qimalaridagi ko'p sonli patomorfologik buzilishlar mavjud bo'lsada, ular shunga qaramay uzoq yashashi va yuksak ish qobiliyatiga ega bo'lishi mumkin). Birinchi holda atrof-muhitning

holati, geografik omillar, milliy, diniy, etnik va oilaviy urf-odatlar va an'analar alohida ahamiyatga ega. Ikkinchi holda bo'lg'usi ota-onaning turmush tarzi ustuvor ahamiyatga ega, chunki aynan u jinsiy hujayralarning yoki homilaning xromosomalariga maqbul yoki salbiy ta'sir etishni belgilab beradi. Gen apparati ayniqsa, boshlang'ich embrional rivojlanish davrida, genetik dastur organizmning asosiy funktsional tizimlariga asos solish shaklida amalga oshirilayotganda oson shikastlanadi, genlarda o'zgarishlarga olib keluvchi zamonaviy hayotning ko'p sonli va ko'payib boruvchi buzuvchi omillari dunyodagi irsiy kasalliklarning ro'yxati va soni uzluksiz ortib borishiga olib keldi.

Irsiy buzilishlar eng ko'p holda bo'lg'usi ota-ona yoki homilador ayolning turmush tarzi bilan belgilab beriladi. Homilador ayolning homilasi normal rivojlanishining buzilishiga olib keluvchi omillardan nosog'lom turmush tarzi, harakatlanish etishmasligi, ortiqcha ko'p ovqat eyish, ijtimoiy, kasbiy va maishiy turdagi psixik zo'riqishlar, zararli odatlarni qayd etish lozim.

Shunday qilib, irsiy omillarning inson salomatligini ta'minlashda tutgan katta o'rni shubhasizdir. Ayni paytda ushbu omillarni hisobga olib, inson turmush tarzini oqilonalashtirish mutlaq ko'pchilik hollarda uning hayotini sog'lom, baxtli va uzoq qilishi mumkin. Va aksincha, inson tipologik xususiyatlarini hisobga olmaslik uni turmushning noqulay sharoitlari va holatlarining ta'sir etishidan himoyalanmagan holga solib, ularning oldida zaif qilib ko'yadi.

Bu yerda ularga bog'liq bo'lmagan omillar ham ta'sir etishi mumkin, ularga noqulay ekologik omillar, oziq-ovqat sanoatida va maishiy ro'zg'orda ishlatiladigan sintetik preparatlarning ortishi, murakkab ijtimoiy-iqtisodiy jarayonlar, farmakologik moddalarning nazorat qilinmaydigan ishlatilishi va hokazolar kiradi. Natijada ota-onaning jinsiy hujayralaridagi gen apparatidagi buzilishlar kelib chiqib, irsiy kasalliklarning yuzaga kelishiga yoki irsiy belgilab berilgan kasalliklarga olib keladi.

Bo'lg'usi ota-onaning urug'lanishda bevosita ishtirok etadigan jinsiy hujayralarning yetilish davridagi bo'lg'usi ota-onaning sog'lom turmush tarzining buzilishi alohida xavf tug'diradi. Agar tuxum hujayrasi 56 kun, spermatozoid 72 kun davomida yetilishini hisobga oladigan bo'lsak, hech bo'lmasa urug'lanishdan avval shu davr

mobaynida ota-ona o‘z turmush tarzi bilan jinsiy hujayralarining normal yetilishi uchun sharoitlarni yaratib berishi lozimligi tushunarli bo‘ladi.

Sezilarli sababsiz yuzaga keladigan genlar o‘zgarishi tasodifiy, spontan deb ataladi. Bu – hatto sog‘lom kishilarda ham mutant genlari bo‘lgan jinsiy hujayralar paydo bo‘lishi mumkinligini anglatadi. Genetik o‘zgarishlar tashqaridan sezilishi yoki yashirin bo‘lishi, keyin esa boshqa avlodga sezilarsiz o‘tib ketishi mumkin. Mutatsiya kasallikning sababi bo‘lishi mumkin, bu kasalliklar irsiy deb ataladi.

Tibbiyot genetikasining dalillariga qaraganda, Er yuzida yangi tug‘ilgan bolalarning 4,5–5 foizi turli irsiy kasalliklar keltiruvchi genlarga ega bo‘lgan holda dunyoga kelar ekan. Odamlardagi irsiy kasalliklar kelib chiqishiga qarab ikki guruhga bo‘linadi:

1. Xromosoma mutatsiyalari tufayli paydo bo‘luvchi irsiy kasalliklar.

2. Gen mutatsiyasi tufayli paydo bo‘luvchi irsiy kasalliklar.

Xromosoma mutatsiyalari – odamda xromosomalarning tuzilishi hamda soni o‘zgarishi bilan ifodalanadi. Bunda xromosomalarning biror qismi yo‘qoladi yoki xromosoma qismlari ketma-ketligi o‘zgarishi oqibatida xromosoma kasalliklari paydo bo‘ladi.

Bularga misol tariqasida odamda uchraydigan «Daun sindromi» irsiy kasalligini olish mumkin. Bu kasallikning paydo bo‘lish sababi hujayra bo‘linayotgan paytda 21-juft jinsiy xromosomaning bittaga oshib ketishidir. Bolalarning bu kasallik bilan tug‘ilishiga sabab, tashqi omillarning salbiy ta’siri, yaqin qarindoshlik nikohida bo‘lganda hamda onaning farzand ko‘rish vaqtidagi yoshi 35-40 dan oshgan bo‘lsa, bunday kasalga chalingan bolalar tug‘ilish ehtimoli ko‘payadi. Daun kasalligiga duchor bo‘lgan bemorlar har xil oilalarda tug‘ilgan bo‘lsalarda bir-birlariga xuddi egizakdek o‘xshash bo‘ladi. Bosh suyaklarining shakli o‘zgargan, ko‘zlari qiyshiq kesmali, kichik yalpoq quloq, barmoqlari kalta , tillari kattalashgan bo‘ladi. Bemor bolalar semirishga moyil, itoatgo‘y, aqlan zaif bo‘ladilar va qisqa umr kechiradilar. Bundan tashqari «Shershevskiy-Terner sindromi» va «Kleynfel’ter sindromi» kasalliklari uchraydi . Shershevskiy –Terner dardi qizlarda uchraydi. Bu bemorlar pakana, qo‘l-oyoqlari kalta bo‘lib, ko‘kragi o‘smaydi, xayz ko‘rmaydi va tug‘maydi. Biroz aqli zaif bo‘ladi. Kleynfel’tr dardi o‘g‘il bolalarda

uchrab, tug‘ilganda bilinmaydi. O‘spirinlik davri tez o‘tib, ozg‘inlik hamda qo‘l-oyoqlarning me’yordan uzunligi ko‘zga tashlanadi. So‘ngra ayollarga xos siyna kattalashuvi, ko‘salik, tanosil a’zolarining rivojlanmasligi va semirish paydo bo‘ladi, aqli zaif va farzand ko‘risha olmaydi. Bu kasalliklarda xromosomalar soni ortishi va kamayishi bilan sodir bo‘ladi.

Gen mutatsiyasi – odamda ayrim normal genlarning mutatsion o‘zgarishi natijasida paydo bo‘ladi, bu irsiy kasalliklarning dominant va retsetsiv mutatsiya natijasida paydo bo‘ladigan kasallik turlari farqlanadi.

Dominant mutatsiya oqibatida paydo bo‘ladigan kasalliklar jumlasiga quyidagilarni kiritish mumkin:

Sindaktiliya – panjalarning tutashib ketishi.

Polidaktiliya – qo‘shimcha barmoqlarning hosil bo‘lishi.

Mikrotsefaliya – kalla yuz qismining katta va bosh qismining juda kichik bo‘lishi. Bu kasallikka duchor bo‘lganlari aqliy zaif bo‘ladilar.

Retsetsiv gen kasalliklari jumlasiga quyidagilarni kiritish mumkin:

Fenilketonuriya – odamning nerv sistemasi qattiq jaroxatlanadi, aqliy zaiflik rivojlanadi. Fenilketonuriya – bu shunday kasallikki, bemorning siydigida juda ko‘p aminokislotalar – fenilalanin va fenilpirouzum kislotasi paydo bo‘ladi. Natijada organizmda moddalar almashinuvining mahsulotlari yig‘ilib, ular birinchi navbatda markaziy asab tizimining og‘ir shikastlarini keltirib chiqaradi. Kasallik bola hayotining birinchi kunlaridanoq rivojlanadi va 6–7 oyga kelib aqliy qoloqlik belgilari paydo bo‘ladi. Bu kasallikning yomonligi shundaki, u avloddan-avlodga yashirin holida o‘tishi mumkin. Bolada bu kasallik faqat otasi ham, onasi ham bu kasallikning tashuvchilari bo‘lib, ikkalasi unga fenilketonuriya genini berganida rivojlanadi. Tashuvchilarning o‘zi shu kasallik bilan og‘rimaydi. Ota-ona yaqin qarindoshlik nikohida bo‘lganda ushbu kasallikning xavfi ko‘payadi.

Gemofiliya kasalligi – qonning ivimasligi ya’ni to‘xtamasligi kasalligida engil shikastlanishlarda ham teri ostiga qon quyilib ko‘karishlar paydo bo‘ladi. Bu dardga yo‘lliqqanlarda burun, tish va

terining ozgina jaroxati tufayli qon to‘xtamasligi hayotlari uchun xavflidir.

Albinizm – terida pigmentlar bo‘lmasligi, sochlari oq va ko‘rish qobiliyatida kamchiliklari va quyosh nuriga juda ta’sirchan bo‘lishi bilan farqlanadi.

4.2. Genotip va fenotip haqida tushuncha

Genetika – (yunoncha, genesis – kelib chiqish) organizmlarning irsiyati va o‘zgaruvchanligi qonunlari to‘g‘risidagi fandir.

Tibbiy genetika – umumiy genetikaning bir qismi bo‘lib, insonda irsiy kasalliklarni o‘rganuvchi fan hisoblanadi.

Fenotip – organizmning individual rivojlanish jarayonida shakllangan sifatlari va belgilari yig‘indisidir. Bunga faqat organizmning ko‘rinadigan tashqi belgilari (teri rangi, soch, quloq yoki burun shakli) emas, balki kimyoviy (oqsilning tuzilishi, ferment faoliyati, qondagi gormonlar kotsentratsiyasi va boshqalar), gistologik (xujayraning shakli, to‘qimalar va organlar tuzilishi), anatomik (tana tuzilishi, organlar joylashuvi) belgilari ham kiradi.

Genotip – organizm belgi va xususiyatlarining irsiylanishi va rivojlanishini ta’min etuvchi xromosomalarida joylashgan barcha genlar yig‘indisi. Genotip – avloddan-avlodga o‘tkaziladigan irsiy ma’lumotning tashuvchisidir. U organizmning rivojlanishi, tuzilishi va hayotiy faoliyatini, ya’ni organizmning barcha belgilarining majmuasini – uning fenotipini nazorat qiluvchi tizim bo‘ladi.

Shunday qilib, genotip – bu organizmning butun genetik materialining majmuasi, fenotip esa – nasldan o‘tuvchi belgilarning majmuasidir. Buni quyidagi misolda tushuntiramiz. Ayolning ko‘zlari tim qora. Bu uning fenotipik belgilaridan biri. Uning bolasi moviy ko‘zli bo‘lib tug‘iladi, ayolning onasi kabi (bolaning ona tarafidan buvisi). Bu hol ushbu ayolning genotipida ko‘zlarning moviy rangi uchun javob beruvchi gen mavjudligi uchun mumkin bo‘ladi. Ushbu gen ayolning genotipida namoyon bo‘lmay turib saqlanadi, lekin u avloddan-avlodga nasldan o‘tishi mumkin. Buning siri shundaki, har bir gen bir yoki bir nechta muqobil shaklda mavjud bo‘ladi.

4.3. Reproduktiv salomatlik

«Yoshlik – bu orzu, bu ishonch, bu jasoratga intilish. Bu lirika va romantika. Bu kelajakka tuzilgan ulkan rejalar. Bu istiqbolning boshlanishi».
Qudrat Hikmat

Haqiqatan yoshlik, yetuklik yoshi – inson umrining bahori. Badan kuch-quvvatga to‘lgan, qalblarda xis-tuyg‘u, orzu-tilaklar jo‘sh urgan davr. Sevish, sevilish, yashash, o‘qish, ishlash tilagi xayolni band qilgan dam. Yoshlik, balog‘at yoshi o‘zi-o‘zini boshqarish, oilaviy turmush qurishga o‘zini puxta tayyorlash davridir. Oila har bir millatning qadriyatlari shakllanib rivoj topadigan, kamolotga erishadigan muqaddas manzil bo‘lib, milliy qadriyatlarning dastlabki nav-nihollari ana shu muqaddas maskanda yuzaga keladi, o‘sadi va kelgusida o‘z mevasini beradi. Oila yangi insonni voyaga etkazadigan muqaddas qo‘rg‘on bo‘lgani uchun jamiyatdagi sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim o‘rin tutadi.

Oila barkamol sog‘lom avlod tarbiyasiga, uning ma’naviy shakllanishiga ta’sir etuvchi asosiy institut sifatida muhim rol o‘ynaydi. O‘zbek oilasi azaldan sog‘lom turmush tarzi, muomala madaniyatini saqlab kelgan. Bu o‘z navbatida ota-ona va farzandlar munosabatlarida hamda uy-joyni, ro‘zg‘orni saranjom tutish, ozodalik tamoyillarini avlodlarga singdirib borishda o‘z aksini topgan. Oila kishilik jamiyatining ma’naviy-axloqiy o‘zagi hisoblanadi. Ammo «yaxshi oila – yaxshi tarbiyalovchi, yomon oila – yomon tarbiyalovchi» deydiganlar ko‘p holda xato qiladilar. Ba’zida «yomon» oilalarning farzandlari ham havas qilsa arzigudek kishi, shaxs bo‘lib voyaga etishadi, tag-tugli oilalarning farzandlari esa, ba’zida, loqayd, salbiy axloqiy illatlar sohiblari bo‘lib shakllanadilar. Oilaning farzandga o‘tkazadigan ta’sir kuchi nihoyatda ulkandir. Posangi u tomonga egiladimi, bu tomongami, baribir oila hamisha farzandning shaxsiyatini o‘z «qarichi»ga moslab shakllantiradi, uzoq yillar davomida hayotga bo‘lgan o‘z qarashlari, axloqiy me’yorlari, qadriyatlarni anglash yo‘nalishlarini uning ongiga singdirib boradi. Nima sababdan oila bunday qudratga ega? Buning boisi shundaki, oila qari-yu yoshdan iborat bir butun jamoadir. Farzand dunyoga kelib, esini tanibdiki, shu oilaning a’zosiga aylanadi, shu oilaning «yog‘ida

qovuriladi», uning ta'siri, ta'bir joiz bo'lsa, farzandning ongiga, shuuriga sut bilan kirib, jon bilan chiqadi. Bu jamoa o'zining rasm-rusumlari, odatlari, an'analari, odob-axloq va huquqiy me'yorlari bilan jipslashgan tarkibga ega. Ushbu tarkib doirasida buvilar, ota-onalar hamda farzandlarni bir qolipga tushgan son-sanoqsiz munosabatlar bog'lab turadi. Ularning asosiysi hamjihatlik, axillik, totuvlik, kattalarga hurmat, kichiklarga izzatdir. Aynan shu munosabatlar oiladagi ruhiy-psixologik «muhit»ni belgilaydi, farzandlarning ongi, dunyoqarashi, o'zini-o'zi anglashi, odamlarga, hayotga munosabatlarini shakllantiradi.

Har bir oilaning mustahkamligi, oila a'zolarining tinch va farovon hayot kechirishi, o'zaro hurmat va izzatda yashashi bu yoshlarni kelgusi hayotga tayyorlashda muhim omildir. Umuman, oila insonning shaxs sifatida shakllanishga ijobiy ta'sir qiladi, yoshlar ma'naviyatini takomillashtirishga yordam beradi, millat asosini tashkil etib, ikki avlodni birlashtiradi.

Oila masalalariga bag'ishlangan ilk falsafiy qarashlar Sharq ma'naviy tafakkurida zardushtiylik dinining muqaddas kitobi «Avesto»-dayoq ilgari surilgan edi. «Avesto»da oila quruvchilarning salomat bo'lishi, oilaviy burchi, farzand tarbiyasi, qavm va urug' qonining toza bo'lishi hamda avlodni benuqson saqlash uchun qarindoshlarning o'zaro nikoh tuzishlari man etilgan. «Avesto»da jamiyatdagi ijtimoiy muhitning sog'lomligi, uning farovonligi hamda halol mehnat orqali maishiy hayotni yo'lga qo'yishda oila institutining muhimligiga alohida e'tibor berilgan bo'lib, bunda kishining shaxs bo'lib shakllanishida uning so'zi, fikri hamda faoliyati birligiga katta e'tibor berilgan. Kitobda shuningdek, oila qurish, naslni davom ettirish uchun yaxshi farzandning zarurligi, ayol va farzandlari sarson va sargardon yuradigan yurt – eng yomon yurt deb ta'kidlanadi. Bu fikrlar eng qadimgi davrlardan hozirgi kungacha o'zining tarbiyaviy ahamiyatini yo'qotmagan.

Islom dinida ham yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash masalasiga alohida e'tibor berilgan. Shariatga ko'ra, oila quruvchilardan ularning nikoh yoshiga to'lishi, nikohni guvohlar ishtirokida tuzilishi, kuyov tomon kelinga mahr to'lashi, diniy e'tiqod bir bo'lishi, yaqin qarindosh bo'lmasligi, nikohlanuvchilarning ruhiy jihatdan sog'lom bo'lishlari talab etilgan. Ushbu tartiblar bilan tuzilgan nikoh qonuniy hisoblanib, tomonlar tegishli huquq va majburiyatlarga ega bo'lganlar.

Ma'lumki, islom dinining muqaddas manba'laridan Qur'oni Karim va xadislarda ham odob-axloq, ayollarning turmushdagi o'rni va vazifalari, er va xotin o'rtasidagi munosabatlar, bolalar tarbiyasi, oila yuritish, nikoh masalalariga keng o'rin berilgan. Quyida hadislar to'plamidan bir necha misollar keltiramiz: «Farzandlaringizni izzat-ikrom qilish bilan birga ahloq-odobini ham yaxshilangiz» /38-xadis/; «Sizlarning har biringiz bamisoli cho'pondirsizlar va o'z qo'l ostingizdagilarga mas'uldirsizlar. Podshox o'z fuqarolariga, er o'z ahli ayoliga, xotin erining uyiga, xodim o'z xojasi moliga, farzand o'z otasi mulkiga mas'uldir» /116-xadis/; «Hech bir ota o'z farzandiga xulqu odobdan buyukroq meros berolmaydi» /136-xadis/.

Kaykovusning «Qobusnoma» hamda «Kalila va Dimna» kabi asarlari turkiy xalqlar madaniyatining buyuk durdonasi sifatida qabul qilingan. Tarixiy dalillarning shohidlik berishicha, Kaykovus «Qobusnoma»ni o'z o'g'liga atab yozadi va kitobning nomini bobosi, Somoniylar davri hukmdorlaridan biri Shamsul Maoliy Qobus ibn Vushmagir nomi bilan ataydi. Otaning o'z o'g'li tarbiyasi va kelajagi uchun dasturilamal bo'luvchi maxsus pandnoma asar yozishi hamda uni bobosi nomi bilan atashida ham o'ziga xos sharqona oilaviy tarbiya tamoyili bor.

Kaykovusning «Qobusnomasi»da ham farzand tarbiyasiga alohida e'tibor qaratiladi: «...agar farzanding bo'lsa, ancha yaxshi ot qo'yg'il, nedikkim, otadin farzand haqlaridin biri unga yaxshi ot qo'ymoqdur. Yana biri uldurkim, farzandni oqil va mehribon doyalarga topshirg'aysan. Sunnat qilur vaqtida sunnat qilg'aysan, qudratingga loyiq to'y va tomosha qilg'aysan hamda o'qishni o'rgatg'aysan. Ulug'roq bo'lg'ondin so'ng, agar raiyat bo'lsang, unga hunar va kasb o'rgatg'aysan, agar sipoh, ahlidin bo'lsang, sipoh ilmin o'rgatg'aysan. Bularni bilg'ondin so'ng shinovarlik, ya'ni suvda yuzmakni o'rgatg'il»[5].

Kaykovus o'z asarining V bobida oilaviy tarbiya xususida alohida to'xtaladi. Yoshlarning ota-onani xurmat qilishga chaqiradi, ularning o'z farzandlari uchun «o'limga ham tayyor» turishlarini ta'kidlaydi. Ota-ona ko'nglini ranjitmaslik, ularni izzat-ikrom qilish, hamisha shirin so'zlar bilan muomalada bo'lish zarurligini uqtiradi: «o'z farzanding seni hurmat qilishini istasng, sen ham ota-onangni hurmat qil, chunki ota-onang uchun nima ish qilsang, farzanding ham

[5] Kaykovus. Qobusnoma. –T.: «Istiqlol», 1994. 85–86-b.

senga shunday ish qiladi». Muallif risolada farzandning aqlli, dono, o‘qimishli, ya’ni ma’rifatli bo‘lishini ota-onani hurmat qilishi bilan bog‘laydi: «Har bir farzand aqlli va dono bo‘lsa, ota-onaning mehr-muhabbatini ado qilishdan bosh tortmaydi».

Alloma farzand parvarishi haqida so‘z yuritar ekan, hech narsani nazaridan qochirmaydi. Yangi tug‘ilgan farzandga avvalo, yaxshi nom qo‘yish, so‘ng uni aqlli, mehribon doyalarga berish, katta bo‘lib, es-xushi kirgach, hunar va kasb o‘rgatish, o‘qitib ilmli qilish kabi vazifalar ota-onaning, birinchi navbatda otaning ezgu burchi ekanligini ta’kidlaydi. «Otalik shartini bajo keltirgilki, farzanding vujudga kelgandagidek hayot kechirsin, ya’ni har odam vujudga kelgan kunidan boshlab hulqi, odati unga hamrox bo‘ladi, ammo kuchsizlikdan, yumshoqligidan va zaifligidan uni namoyon qila olmaydi. Katta bo‘lgan sari, jismi va ruhi quvvat topadi, hamma fe’l-atvori namoyon bo‘ladi, kamolga etgandan so‘ng hamma yaxshilik va yomonligini zoxir qiladi. Sen esa adab, hunar va bilimni unga o‘zingdan meros qilib qoldirgin, toki uning haqqini bajo keltirgan bo‘lasan». U yozadi: «Xotin talab qilsang, xotinning molini talab qilmagil... Xotin pok nixod (toza tabiat) va pokdil bo‘lsin: kadbonu (o‘y bekasi, ishchan xotin) eriga do‘st bo‘lg‘ay. Qallig‘ taqvodor, tili qisqa, molni yaxshi saqlag‘uvchi bo‘lsin. Debdurlarki, yaxshi xotin erining va umrning roxati bo‘lur».

Mutafakkir Yusuf Tovasliy to‘plagan «Hikmatlar xazinasi» kitobida kelin bo‘luvchi qizga beriladigan onasining nasixati keltirilgan. «Bolajonim, sevikli qizim, meni yaxshilab tingla. Nasixat har kimga lozimdur, o‘git hammaga zarurdir. Nasixat bilmaganga o‘rgatadi, bilganni esiga soladi. ...sen tug‘ilib o‘sgan va voyaga etgan uyingdan, yayrab-yashnab, o‘ynab-kulib yurgan eringdan chiqib, o‘zing bilmaydigan, notanish uyga borasan. Kelajakda bu uy senikidir. Sen eringga shunday xizmat qilki, ul ham senga qul bo‘lsin! Sen unga er bo‘lki, u senga osmon bo‘lsin! Sen unga uy bo‘l, ul senga ustun bo‘lsin! Aytganlariga amal qilsang-ering bilan go‘zal hayot kechirasizlar, mas’ud, baxtiyor va saodatli turmush qurasizlar. Bizlar ham (har ikki oila – bizning ham va eringning oilasi) xuzur-xalovatda baxtiyor bo‘lamiz. Aks holda, agar aytganlarimga amal qilmasang ikkala oilada ham xuzur-xalovat bo‘lmaydi.[6]

---

[6] Yusuf Tovasliy. «Hikmatlar xazinasi».

Bugungi kunda Respublikamizda onalar va bolalar salomatligini yaxshilash bo‘yicha ulkan ishlar qilinayapti. Oilani salomatlikning asosiy negizi deb qarab, nafaqat tug‘ish yoshidagi ayollar, balki bo‘lajak onalar - qizlar va o‘smir yoshdagi qizlar salomatligini mustahkamlashga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirmoqda. Har qanday insonning salomatligi, uni o‘sib-ungan oilasining sog‘lom turmush tarziga bog‘liq.

Insonlarning sog‘lom turmush tarziga rioya etishlariga to‘siq bo‘luvchi omillardan biri - odamlarda sog‘lom yashashga nisbatan sabab (motiv) kuchsiz ekanligi. Sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ilk tasavvurlar oila ostonasidayoq shakllantiriladi. Oilada sog‘lom muhit, adolatli munosabat, o‘zaro izzat-hurmat hukm sursa, bu oila hamjihat, totuv va sog‘lom iqlimga ega – muqaddas makon vazifasini o‘tay oladi. Aksincha, oiladagi nosog‘lom muhit juda ko‘p illatlar qatori odamning o‘z salomatligi holatiga bo‘lgan munosabatini salbiy tomonga o‘zgartirib yuborishi mumkin. Bunday o‘zgarishlarning ham turlicha sabablari bor. Masalan, agar oila a’zolari ma’lum sog‘lom turmush tarziga o‘rgangan bo‘lsalar ham, biror sabab bilan shu oilada nizo, janjal kelib chiqsa, bu holat barcha oila a’zolari tafakkurining salbiy tomonga o‘zgarishiga olib keladi. Sog‘lom turmush tarzini (STT) shakllantirish jarayonida davlat, nodavlat hamda jamoat tashkilotlarini, eng muhimi ta’lim muassasalarini jalb qilgan holda ijobiy natijaga erishish mumkin. Bog‘chalardan boshlab, maktab, litseylar, kolledj hamda Oliy o‘quv yurtlarida ham mahallaning jamoat tashkiloti tariqasidagi ahamiyati muhimligi sezilishi lozim, chunki aynan mahalla oilada farovonlikni shakllantirishda ta’sir o‘tkazadi. Shu bilan bir qatorda yoshlar o‘rtasida ijobiy standartlarni shakllantirishda xalqimizni an’analari, mentalitetimiz, urf-odatlarimiz va har bir oilaning avloddan avlodga o‘tib kelayotgan an’analariga asoslanish kerak. Avvalo, oila qurayotgan yoshlar sog‘lom bo‘lishlari lozim, chunki sog‘lom ota-onalardan sog‘lom farzandlar tug‘iladi. Ko‘p hollarda insonlar o‘zlaridagi yashirin kechayotgan kasalliklarni bilmaydilar. Buning uchun oilaviy turmush qurishga tayyorlanayotgan yigit va qizlar nikoh va jinsiy hayot gigienasi bo‘yicha etarli bilimga ega bo‘lishlari, ular turmush qurishlaridan oldin tibbiy ko‘rikdan o‘tishlari lozim bo‘lib, bo‘lajak zurriyotining salomatligi haqida qayg‘urishlari kerak. Sog‘lom oilani shakllantirish, bolalarning tug‘ma va nasliy kasalliklar bilan tug‘ilishini oldini olish maqsadida

nikohlanuvchi shaxslarning tibbiy ko‘rikdan o‘tkazish to‘g‘risida O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2003-yil 25-avgustdagi «Nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko‘rikdan o‘tkazish to‘g‘risidagi Nizomni tasdiqlash haqida»gi 365-sonli Qarori qabul qilindi. Mazkur qaror 2004-yil 1-yanvardan e’tiboran amalga oshirilib kelinmoqda. Shundan buyon yoshlarni tibbiy ko‘rikdan o‘tkazib, kelajakda sog‘lom, har tamonlama etuk farzand dunyoga kelishini, nogiron bolalar tug‘ilishini oldini olish, sog‘lom oilani shakllantirishni ta’minlash maqsadida Respublikamiz miqyosida nikohlanuvchi yoshlarni tibbiy ko‘rikdan o‘tkazilib kelinmoqda. Nizomning 1-ilovasi 6-bandida ikki yosh, qiz va yigit FHDYo bo‘limiga ariza bergandan keyin tibbiy ko‘rikdan o‘tish uchun tibbiy muassasaga murojaat qilgan kundan boshlab 2 haftadan oshmagan muddatda tibbiy ko‘rikdan bepul o‘tishlari ko‘rsatilgan. Nizomning 3-ilovasiga binoan nikohlanuvchi shaxslarni asosan 5 ta yo‘nalish bo‘yicha – ruhiy kasalliklar, narkologik, teri tanosil kasalliklari, sil va OITS (orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi) kasalliklari yuzasidan tibbiy tekshirishlardan o‘tkaziladi, nikohlanuvchi shaxslar yashab turgan aholi punktlariga qarashli FHDYo organlari tomonidan tibbiy ko‘rikdan o‘tgandan keyingina oila qurishi mumkinligi belgilab qo‘yilgan. Tibbiy ko‘rikning ahamiyati shundaki, ikki yosh qurayotgan oilaning mustahkamligi va oilada tug‘ilajak bolalarning salomatligini ta’minlash bilan birga davlatimiz kelajagi-bo‘lgan barkamol insonlarni etishtirishdan iborat. Tibbiy ko‘rikdan o‘tish davomida kasallik aniqlansa, uni albatta nikohgacha davolatish maqsadga muvofiqdir. Bir qator kasalliklarning oldini olishda bu muhim ahamiyat kasb etadi. Nasliy kasalliklarni keltirib chiqaruvchi omillarga yaqin qarindoshlar o‘rtasidagi o‘zaro nikohlar ham kiradi. Yaqin qarindoshlar orasidagi nikohlarda ko‘pincha esi past, ko‘r, kar-soqov, va boshqa jismoniy nuqsonlarga ega bo‘lgan bolalar tug‘ilish ehtimoli yuqori bo‘ladi va chaqaloqlarning o‘lik yoki chala tug‘ilish holati ko‘p uchraydi, shuning uchun bunday nikohlarga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Lekin yaqin qarindoshlar qurgan oilalarda sog‘lom farzandlar tug‘ilgan hollar ham uchraydi. Ammo shuni nazarda tutish kerakki, ularda yashirin holda bo‘lgan irsiy kasallik belgilar keyingi avlodlarda ya’ni nevara va chevaralarda yuzaga chiqishi mumkin. Shuningdek, spirtli ichimliklar ichadigan, giyohvand, tamaki chekuvchi oilalarda tug‘iladigan bolalar ham turli nuqsonlarga ega

bo‘ladilar. Bolalarning nogiron yoki tug‘ma nuqsonlar bilan tug‘ilishiga birgina qarindosh urug‘lar o‘rtasidagi nikohgina sabab emas, balki ota-onaning nasli, salomatligi hamda ular organizmiga tashqi muhitning salbiy ta’sir etishi ham muhim o‘rin tutadi. Aholining irsiy salomatligini ta’minlash bugungi kunda quyidagi yo‘nalishlar bo‘yicha olib borilishi maqsadga muvofiqdir:

Oilalarda irsiy kasalliklar bilan kasallangan bolalar tug‘ilishi ehtimolini baholash;

U yoki bu irsiy kasalliklar paydo bo‘lishi havfi bo‘lgan shaxslarni kuzatish va profilaktik choralarini qo‘llash;

Irsiy kasalliklarni antinatal davrda tashxislashni yo‘lga qo‘yish;

Aholining irsiy savodxonligini va irsiy madaniyligini oshirish;

Qon-qarindoshlar o‘rtasida nikohga yo‘l qo‘ymaslik;

Ekologik himoya;

Ichkilikbozlik, giyohvandlik kabi illatli zararlarga qarshi kurashish;

Ionizatsiyalovchi radiatsiya ta’siridan himoyalash.

Xomiladorlik davrida onaning yoshi 35 yoshdan va otasining yoshi 40 yoshdan ziyod bo‘lgan holda, tug‘ish oldi tashxisi o‘tkazilishi lozim.

«Nikoh ittifoqi - insoniyat jamiyatining birinchi pog‘onasidir»
Sitseron.

Oila jismoniy va psixologik jihatdan sog‘lom, ma’naviy barkamol, mehnat, ijtimoiy hamda oilaviy hayotga tayyor shaxsni shakllantirib berishi lozim. Oila tarbiyasi mazmuni bolalarga ijtimoiy tarbiyaning mashhur yo‘nalishlari jismoniy, axloqiy, aqliy-estetik mehnat, ekologik iqtisodiy, huquqiy, siyosiy-g‘oyaviy hamda jinsiy ta’lim berish, ularda faoliyat, ko‘nikma va malakalarini shakllantirishdan iboratdir.

Tug‘ilish va sog‘lom oila tiklanish masalalari reproduktiv salomatlik masalalari bilan uzviy bog‘lik. Reproduktiv salomatlik – bu farzand paydo bo‘lishida ishtirok etuvchi a’zolar salomatligi bo‘lib, reproduktiv tizim va uning faoliyatiga bog‘lik barcha masalalar borasida faqat kasallik va kamchiliklar yo‘qligi bo‘libgina qolmay, balki to‘lik jismoniy, aqliy va ijtimoiy muvaffaqiyatlar holati hamdir.



OILADA FARZAND TARBIYASIGA ASOS BO‘LGAN AXLOQIY QADRIYATLAR

Ma’naviy barkamol, jismoniy sog‘lom farzandlarni voyaga etkazishda oilada amalga oshiriladigan axloq, odob tarbiyasining ham o‘rni benihoya katta. O‘zbek xalqining axloq va odob tarbiyasi borasidagi an’analari, qadriyatlari asrlar davomida shakllanib, rivojlanib kelgan.

Oiladagi tarbiyaga asos bo‘lgan milliy axloqiy qadriyatlar tizimiga quyidagilarni kiritish mumkin:

1. Inson jamiyatda yashashi, o‘z-o‘zini anglashiga asos bo‘ladigan axloqiy qadriyatlar:

- odamlar bilan ko‘rishganda birinchi bo‘lib salom berish va alik olish;
- jamoatchilik bilan muloqotda, avval yaxshi o‘ylab, keyin so‘ylash;
- ustozlarga ergashish va ularga sadoqatli bo‘lish;
- muomalada kerakli so‘zlarni aytish;
- hayoli, andishali, oqko‘ngil, xolis niyatli bo‘lish;
- hamma ishga noo‘rin aralashavermaslik;
- donolar so‘ziga quloq solish, ulardan ibrat olish;
- yomonlik qilganlarga yaxshilik qilish;
- yaxshilik ko‘rgan joyga yomonlik qilmaslik;
- bilgan hunari, o‘rgangan bilimini sahiylik bilan boshqalarga ham o‘rgatish;

- barcha odamlarga, millati va e'tiqodidan qat'i nazar, mehribonlik ko'rsatish.

2. Jamoatchilik ichida o'zini tutishning axloqiy asoslari:

- jamoatchilik oldida o'zini engil tutmaslik;
- iliq so'z bilan odamlarning ko'nglini ko'garish;
- yoshlarni to'g'ri yo'lga boshlash;
- yaxshi odamlarni avaylab asrash;
- yaxshi xulqni oliy fazilat deb bilish;
- til bilan dil bir bo'lishi;
-manmanlikka berilmaslik doim kamtar bo'lish.

3. Farzandlik burchi va bola tarbiyasining axloqiy asoslari:

- farzandlarni yaxshi xulqlarga, mehnatga o'rgatish;
- odob-axloq qoidalarini bolalarga juda yoshligidan o'rgatish;
- yurish-turish, yaxshi muomala bilan ota-onaning sog'ligiga sog'liq, obro'siga obro' qo'shish;
- ota-onaning pandu-nasihatlariga quloq solish;
- ota-onalarning uyda o'rgatgan an'analariga hurmat bilan qarash va ularni davom ettirish;
- onaga hurmatni eng yuksak buyuklik deb bilish;
- onaning dilini ranjitmaslik;
- yurish-turish, yaxshi muomala bilan ota-onaning sog'ligiga sog'liq obro'siga obro' qo'shish;
- ota-onalarning uyda o'rgatgan an'analariga hurmat bilan qarash va ularni davom ettirish;
- otaning do'stlarini do'st tutish, ularga hurmat, izzat-ikrom ko'rsatish;

-onadan qarzdorlikni etti xazina bilan ham uzish mumkin emasligini bilish.

4. Oiladagi munosabatlarning axloqiy asoslari:

- ota-ona farzandlarini noo'rin maqtay bermasligi, taltaytirib to'g'ri yo'ldan chiqarmasligi;
- ota-ona oilada arzimagan ishdan janjal chiqishiga yo'l qo'ymaslikka;
- uyga mehmon kelganda uy egasining bag'ri keng bo'lishi;
- ota qiz farzandlariga ko'proq mehr-shafqatli bo'lishi;
- ota-ona farzandlarining birini boshqasidan ortiq ko'rmasligi;

- ota-ona farzandlarini o‘zlarining muomalasi, axilligi asosida tarbiyalash.

5. Halollik, iymonlilik, insoflilikning axloqiy asoslari:

- bekor yurib vaqt o‘tkazmaslik;
- har ishda savob olishni o‘ylash;
- odamlarni ig‘vo qilmaslik;
- muhtojlarning hojatini chiqarish;
- ochiq yuz, yaxshi xulq bilan odamlarning ko‘nglini olish;
- barchaga mehr-oqibatli bo‘lish;
- yaxshilikka shukr qilish, yomonlikni kechirish;
- odamlar bilan muomalada yaxshilikni yashirmaslik, yomonlikni oshirmaslik;
- odamlarni ig‘vo qilmaslik;
- odamlar maslahat so‘rasa, ularga to‘g‘ri yo‘l ko‘rsatish;
- yaxshilikka shukr qilish, yomonlikni kechirish;
- odamlarni noxaq yo‘lga boshlamaslik;
- hikmatga tashnalik bilgan hikmatni boshqalarga ham o‘rgatish;
- nafsini tarbiyalash, ko‘zi to‘q bo‘lishi;
- shoshilmay, sabr-qanoat bilan ish qilish;
- do‘stlar bilan uzoq arazlashib yurmaslik;
- do‘stlikni ham farzandlariga meros qilib qoldirish;
- o‘zini katta tutmaslik, kibr-havoga berilmaslik;
- yaxshilikka boshlaganlarni ustoz deb bilish;
- har qanday yaxshilikni beminnat qilish;
- birovni ota-onasi tufayli kamsitmaslik;
- dilozor bo‘lib, el-u yurtni bezor qilmaslik;
- ulug‘ kishilar so‘zlashayotganida so‘zlarini bo‘lmaslik;
- ish bilan band kishining oldiga ko‘p kelmaslik va ko‘p so‘zlamaslik;
- Vatan manfaatlarini hamma narsadan ustun qo‘yish;
- Vatan tarixini bilish va u bilan faxrlanish;
- buyuk vatandoshlarning nomini hurmat bilan tilga olish va qoldirgan merosini o‘rganish, qadrlash; barcha vatandoshlarni qadrlash, ular bilan vatan manfaatlari yo‘lida birlashish;
- Vatan istiqbolini bilish va bu yo‘lda fidoiylik qilish.

Reproduktiv huquq tushunchasi

-Bu barcha er-xotin juftliklar va alohida shaxslarning bolalar soni, ular orasidagi oraliq va ularning tug‘ilish vaqti haqida erkin hamda to‘liq mas’uliyat hissi bilan qaror qabul qilishi va buning uchun shart bo‘lgan ma’lumot hamda vositalarga ega bo‘lish borasidagi asosiy huquqlarni tan olishdir.

Muammolar:

-Tug‘ilish va sog‘lom oila tiklanish masalalari RS masalalari bilan uzviy bog‘liq. RSga salbiy ta’sir ko‘rsatadigan ko‘plab tibbiy va ijtimoiy omillar mavjud.

-RSni susaytiradigan omillar;

-ekstragenital va genital kasalliklar;

-nohush ekologik va ijtimoiy omillar.

Nikohlanuvchi shaxslarni tibbiy ko‘rikdan o‘tkazishning maqsadi (365-sonli qaror):

• Nikohlanuvchi shaxslarni o‘z sog‘liklari to‘g‘risida ma’lumotga ega bo‘lishi.

• Tug‘ilajak farzandlarning irsiy va jismoniy nuqsonlardan holi bo‘lishini aniklash.

• Xavf soluvchi kasalliklar aniqlanganda, nikohgacha ularni davolash.

Respublikada nikohlar qayd qilinganda aniqlanayotgan kasalliklar:

-Ruhiy xastaliklar
-Giyohvandlik
-Sil xastaligi
-Teri-tanosil kasalliklari
-IFA (+)



Sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish



O‘smirlar reproduktiv salomatligi va jinsiy tarbiyasi



Bepushtlikning oldini olish



O‘sma kasalliklari va ularning oldini olish



Jinsiy yo‘l orqali yuqadigan kasalliklarning oldini olish



Xavfsiz homiladorlik



Bexatar tug‘ruq



Chilla davridagi malakali tibbiy yordam



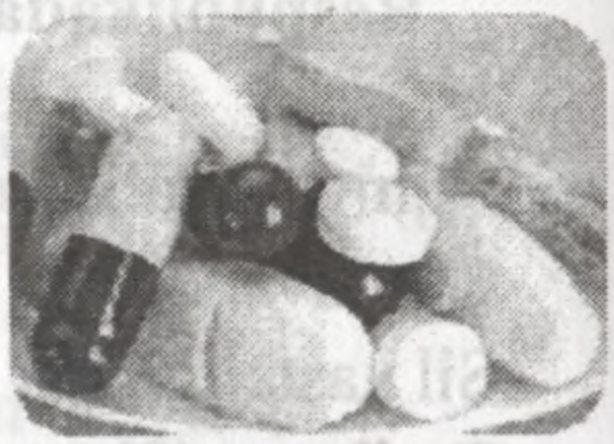
Ko‘krak suti bilan boqish



Ona va bola salomatligi muxofazasi



Tug‘ruqlar oralig‘ini 3–4 yil saqlash



Zamonaviy kontraseptiv vositalar haqida aholiga ma’lumot berish

Reproduktiv salomatlikni muhofaza qilishning 12 tamoyili:

- Sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish
- O‘smirlar reproduktiv salomatligi va jinsiy tarbiyasi
- Bepushtlikni oldini olish

-O‘sma kasalliklari va o‘sma oldi kasalliklarini oldini olish
-Jinsiy yo‘l orqali yuqadigan kasalliklarni oldini olish
-Xavfsiz homiladorlik
-Bexatar tug‘ruq
-Chilla davridagi malakali tibbiy yordam
-Ko‘krak suti bilan boqish targ‘iboti
-Ona va bola salomatligi muhofazasi
-Tug‘ruqlar oralig‘ini 3–4 yil saqlash
-Zamonaviy kontratseptiv vositalar haqida aholiga ma’lumot berish

Tavsiyalar:

➢ Fertil yoshidagi ayollar va o‘smir qizlarni salomatligini yaxshilash.

➢ Nikohlanuvchi yoshlarni nikohgacha sog‘lomlashtirish ishlarini to‘laqonli olib borish.

➢ Yosh oila patronajini ta’minlash.

➢ Bolalar o‘rtasidagi kasallanishni kamaytirish orqali go‘daklar va bolalar o‘limini kamaytirish.

➢ Bolalarga ko‘rsatilayotgan tibbiy xizmat sifatini yaxshilash.

➢ Oilada tibbiy madaniyatni oshirish borasida mahallalarda muntazam ravishda davra suxbatlarni tashkillashtirish.

4.4. Hozirgi davrda irsiy kasalliklarning oldini olishning asosiy yo‘nalishlari. Yaqin qarindoshlar orasidagi nikohlar

Avvalo, oila qurayotgan yoshlar sog‘lom bo‘lishlari lozim, sog‘lom ota-onalardan sog‘lom farzandlar tug‘iladi. Ko‘p hollarda insonlar o‘zlaridagi yashirin kechayotgan kasalliklarni bilmaydilar. Buning uchun oilaviy turmush qurishga tayyorlanayotgan yigit va qizlar nikoh va jinsiy hayot gigienasi bo‘yicha etarli bilimga ega bo‘lishlari, ular turmush qurishlaridan oldin tibbiy ko‘rikdan o‘tishlari lozim bo‘lib, bo‘lajak zurriyotining salomatligi haqida qayg‘urishlari kerak. Tibbiy ko‘rikdan o‘tish davomida kasallik aniqlansa, uni albatta nikohgacha davolatish maqsadga muvofiqdir. Bir qator irsiy kasalliklarning oldini olishda bu muhim ahamiyat kasb etadi. Irsiy kasalliklarni keltirib chiqaruvchi omillarga yaqin qarindoshlar

o‘rtasidagi o‘zaro nikohlar ham kiradi. Yaqin qarindoshlar orasidagi nikohlarda nasliy kasalliklarga duchor bo‘lish xavfi ko‘pligiga sabab, bunday oilalarda retsessiv genlarning bir-biri bilan uchrashish tasodifi ko‘payishiga uzviy bog‘liqdir. Shu bois bunday oilalarda ko‘pincha esi past, ko‘r, kar-soqov, va boshqa jismoniy nuqsonlarga ega bo‘lgan bolalar tug‘ilish ehtimoli yuqori bo‘ladi va chaqaloqlarning o‘lik yoki chala tug‘ilish holati ko‘p uchraydi, shuning uchun bunday nikohlarga yo‘l qo‘ymaslik kerak. Lekin yaqin qarindoshlar qurgan oilalarda sog‘lom farzandlar tug‘ilgan hollar ham uchraydi. Ammo shuni nazarda tutish kerakki, ularda yashirin holda bo‘lgan irsiy kasallik belgilar keyingi avlodlarda ya’ni nevara va chevaralarda yuzaga chiqishi mumkin.

Hozirgi davrda genetika shifokorlari turli zamonaviy usullardan foydalanib, bola sog‘lom yoki irsiy kasallik bilan tug‘ilishini oldindan aniqlashlari va ularning oldini olishlari mumkin. Nuqson bilan kechayotgan homilani ona qornida 18–20 haftalik muddatida aniqlash, uni to‘xtatish choralarini ko‘rish imkoniyatini beradi.

Shuningdek, spirtli ichimliklar ichadigan, giyohvand, tamaki chekuvchi oilalarda tug‘iladigan bolalar ham turli nuqsonlarga ega bo‘ladilar. Aholining irsiy salomatligini ta’minlash bugungi kunda quyidagi yo‘nalishlar bo‘yicha olib borishlishi maqsadga muvofiqdir:

1. Oilalarda irsiy kasalliklar bilan kasallangan bolalar tug‘ilishi ehtimolini baholash;
2. U yoki bu irsiy kasalliklar paydo bo‘lishi havfi bo‘lgan shaxslarni kuzatish va profilaktik choralarini qo‘llash;
3. Irsiy kasalliklarni antinatal davrda tashxislashni yo‘lga qo‘yish;
4. Aholining irsiy savodxonligini va irsiy madaniyligini oshirish;
5. Qon-qarindoshlar o‘rtasida nikohga yo‘l qo‘ymaslik;
6. Ekologik himoya;
7. Ichkilikbozlik, giyohvandlik kabi illatli zararlarga qarshi kurashish;
8. Ionizatsiyalovchi radiatsiya ta’siridan himoyalash.
9. Xomiladorlik davrida onaning yoshi 35 yoshdan va otasining yoshi 40 yoshdan ziyod bo‘lgan holda, tug‘ish oldi tashxisi o‘tkazilishi lozim.

Tibbiy genetika vazifalari:

1. Irsiy kasalliklarni nasllanish qonunlarini, patogenezini, davolash va profilaktikasini o‘rganish.

2. Irsiy kasalliklarga moyillik va rezistentligini o‘rganish.

3. Patologik kasallanishni o‘rganish.

4. Teoretik, tibbiy, biologik muammolarni tekshirish (kanserogenezning genetik mexanizmi, immun antitanalarni sintezi. Turga xos oksillar biosintezi)

5. Gen injeneriya usulini o‘rganish. Bu usul irsiy kasalliklarni davolashda qo‘llanilib, normal genni kasallangan bemorning DNK siga olib o‘tish hisobiga asoslangan.

Yuqoridagi vazifalarni bajarish maqsadida Respublikamizda tibbiy-genetika maslahatxonalari faoliyat ko‘rsatib kelmoqda. O‘zbekiston Respublikasida «Ona va bola skriningi» Davlat dasturi qabul qilingan va Respublika skrining markazi tashkil etilgan (Skrining inglizchadan «elak orqali o‘tkazish» deganidir). Yangi tug‘ilganlar, homilador ayollarning skriningi sog‘lig‘idagi yashirin nuqsonlarni vaqtli aniqlash, o‘z vaqtida samarali choralar ko‘rish va og‘ir kasalliklarning oldini olish uchun o‘tkaziladi. Markazda quyidagi tekshirish turlari o‘tkaziladi:

1. Yangi tug‘ilgan bolalarda irsiy moddalar almashuvi kasalliklarini aniqlash uchun maxsus qon tahlili o‘tkaziladi; tug‘ruqxonada hayotining 4–5 kuni tovonidan bir necha tomchi qon olinadi va skrining markaziga yuboriladigan maxsus blankaga surtiladi. Qondagi shubhali o‘zgarishlar bo‘lganda takroriy tahlil o‘tkaziladi. Zamonaviy komp’yuter asboblari hali kasallik ochiq namoyon bo‘lmaganda uni aniqlaydi.

2. Homilador ayollarning qon tahlili homilada rivojlanishining jiddiy nuqsonlari mavjudligini aniqlashi mumkin. Skrining markazida qo‘shimcha tekshiruv paytida homilador ayolga homilasida homiladorlikning ilk bosqichlarida Daun kasalligi, gidrotsefaliya va boshqalar aniqlanganda homiladorlikni to‘xtatish tavsiya etilishi mumkin. O‘zbekistonda fenilketonuriya, tug‘ma gipotireozning oldini olish va ilk bosqichida aniqlash maqsadida yangi tug‘ilgan bolalarning ommaviy skriningi boshlangan.

Shuni alohida qayd etish kerakki, homila paydo bo‘lgandan boshlab, 70 kungacha bo‘lgan vaqt oralig‘i juda nozik davr hisoblanadi, chunki bu vaqtda uning asosiy a’zo va to‘qimalari paydo

bo‘la boshlaydi. Bu vaqtda ta’sir etuvchi har qanday zararli omil homilada tug‘ma nuqson paydo bo‘lishiga olib kelishi mumkin. Shunday ekan, bo‘lachak ona organizmini homila paydo bo‘lgunga qadar va homiladorlikning boshlang‘ich davrida turli hil zararli omillar ta’siridan saqlash, uni parvarish qilish zarur. Bu esa sog‘lom farzand tug‘ilishining garovidir.

Mustaqil o‘rganish uchun savollar

1. Irsiyat deganda nimani tushunasiz?
2. Irsiyatga muhit omillarining qanday ta’siri bo‘ladi?
3. Irsiy kasalliklar necha turga bo‘linadi ?
4. Reproduktiv salomatlik deganda nimani tushunasiz?
5. 365-buyruq nima uchun kerak?
6. Yaqin qarindoshlar o‘rtasidagi nikohlar nima uchun xavfli?
7. Nikohdan oldin tibbiy ko‘rikdan o‘tishdan maqsad nima?
8. Sog‘lom avlod ko‘rishda nimalarga ahamiyat berish lozim?
9. Aksilleratsiya nima?

Quyidagi formullarga o‘z fikringiz va xulosalaringizni bildiring!

Ota «vazifasini bajarish uchun er o‘z xotinini sevib, xurmat qilsa va o‘z hayotida haqiqiy erkakdek yashasa, u o‘z farzandlariga eng yaxshi tarbiyani bergan bo‘ladi.

«Ona» vazifasini bajarish uchun xotin o‘z erini hurmat qilsa va farzandlariga onalik mehrini bera olsa, ularga eng yaxshi tarbiyani bergan bo‘ladi.

Xotin eriga itoat etuvchi va erini hurmat qiluvchi bo‘lsa eri xotinini moddiy va ma’naviy himoya qiluvchiga aylanadi, yoki er xotinini moddiy va ma’naviy himoya qila olsa xotin erini hurmat qiladi va eriga itoat etadigan bo‘ladi.

Agar er oilada mustaqil qaror qabul qilsa va xotinini sevib hurmat qilsa xotini uyni jannatga aylantira oladi. yoki xotin uyini jannat qilishga harakat qilsa eri uni sevib hurmat qiladigan bo‘ladi va eri mustaqil qaror qabul qilishga qodir bo‘ladi. Bulardan quyidagi xulosa kelib chiqadi:

Agar er va xotin oiladagi vazifalarini sidqidildan bajarishsa, ular oila hayotidagi har qanday muammoni o‘z zarariga emas, foydasiga bemalol yechishga qodir bo‘lishadi.

Erlik vazifalari:
- erlik;
- boquvchilik;
- otalik.

Xotinning vazifalari:
- xotinlik;
- bekalik;
- onalik.

Erkak o‘zining birinchi «Erlik» vazifasini bajarishi uchun:

-O‘zi va oilasi hayotiga taaluqli bo‘lgan masalalar bo‘yicha mustaqil qaror qabul qilishi kerak bo‘ladi.

Ikkinchi boquvchilik vazifasini bajarishi uchun:

-Xotinini moddiy va ma’naviy himoya qilishi kerak bo‘ladi.

Uchinchi otalik vazifasini bajarishi uchun:

-Xotinini sevib hurmat qilishi kerak bo‘ladi.

Xotin oilada birinchi ya’ni xotinlik vazifasini bajarishi uchun:

-Eriga itoat etishi kerak bo‘ladi.

O‘zining bekalik vazifasini bajarish uchun esa:

-Eri uchun uyini jannatga aylantirishi kerak bo‘ladi.

«Onalik» vazifasini bajarish uchun:

-Erini hurmat qilishi kerak bo‘ladi.

V BOB. QALQONSIMON BEZ YOXUD BUQOQ KASALLIKLARI

5.1. Kasallik sabablari.
5.2. Qalqonsimon bez tuzilishi, vazifalari.
5.3. Gormonlarning vazifalari.
5.4. Qalqonsimon bez kasalliklarining belgilari, alomatlari.
5.5. Buqoq kasalliklarini oldini olish.

5.1. Kasallik sabablari

Qalqonsimon bez ya'ni buqoq kasalligi asosan dengizdan uzoqda joylashgan hududlarda keng tarqalgan. Yer sharining bunday hududlarida 1,5 mld aholi doimiy ravishda yod etishmovchiligidan aziyat cheksalar, ulardan 600 mln kishida qalqonsimon bezning kattalashuvi (buqoq), 43 mln kishida yod etishmovchiligi sababli aqliy zaiflik kuzatiladi. Gap shundaki, bu joylarda aholi iste'mol qilayotgan suv, oziq-ovqat mahsulotlari tarkibida yod moddasi etarli darajada emas.

Biz yashab turgan hududda ham yod tanqisligi muammosi mavjud. Buqoq kasalliklari haqida gap boshlashdan avval qalqonsimon bez tuzilishi haqida to‘xtalib o‘tsak.

5.2 Qalqonsimon bez tuzilishi, vazifalari

Qalqonsimon bez kapalak ko‘rinishida bo‘lib, uning ikki bo‘lagi tomoqning chap va o‘ng qismlarida joylashgan. U inson tanasining eng yirik bezlaridan hisoblanib, tog‘ay va kekirdak halqalarini ikki tomondan qalqondek o‘rab turadi. Uning uzunligi 50mm, qalinligi 10–20 mm ga teng, o‘rtacha og‘irligi 25 gramm, Ammo inson buqoq kasalligiga chalinsa, bez kattalashib uning vazni ham og‘irlashadi. Qalqonsimon bez homilaning 4–5 haftalaridayoq rivojlanadi, 6–8 haftasida esa homilaga ta'sirini ko‘rsatadi. Aynan shu paytda homila ona organizmidan etarli darajada yod moddasini olishi zarur.

Bezning ichki tuzilishiga kelsak, u mayda pufakchalardan iborat. Bu pufakchalarda organizmga suv va ozuqa orqali yetib keladigan yod to‘planadi.

Inson organizmi yodsiz to‘laqonli ishlay olmaydi.Yodning asosiy qismi esa barcha a’zolarning o‘sishi, me’yorida rivojlanishiga sabab bo‘lgan qalqonsimon bez gormonlarida joylashgan. Insonga yod etishmagan taqdirda qalqonsimon bez kattalashib, tanaga kelib tushayotgan qondan ko‘proq yod olib qolishga urinadi.

5.3. Gormonlarning vazifalari

Gormonlar inson tanasidagi barcha bezlar ishlab chiqaradigan ajoyib faol moddalardir. Ular maxsus bezlarda parchalanib, qon orqali butun tanaga tarqaladi, organizmdagi moddalar almashinuvi va hayotiy faoliyatlarni boshqaradi Gormonlar kam miqdorda ishlab chiqariladi, qon va to‘qimalarda ham ularning soni ko‘p bo‘lmaydi, lekin shunga qaramay organizmga ta’siri juda kuchli bo‘ladi. Gormonlarning yetishmasligi yoki ortiqcha ishlab chiqarilishi organizmda chuqur o‘zgarishlarga, turli kasalliklar (buqoq, qandli diabet, Bazedov kasalligi, bepushtlik)ni keltirib chiqaradi. Qalqonsimon bez *tiroksin va triyodtironin* deb nomlangan gormonlar ishlab chiqaradi, ular insonning aqliy va jismoniy rivojlanishi uchun juda muhim hisoblanadi. Qalqonsimon bezi tireoid gormonlarining roli:

- Homila bosh miyasining rivojlanishini va bolaning keyingi hayot yillaridagi aqliy darajasini belgilab beradi;
- normal energetik almashinuvni ta’minlaydi;
- oqsil sintezini rag‘batlantiradi;
- qondagi xolesterin darajasini kamaytiradi;
- immun tizimiga ta’sir ko‘rsatadi;
- moslashuv reaktsiyalarining majmuasini ta’minlaydi;
- suyak skeletining o‘sishi va etilishi jarayonlarini nazorat qiladi;
- reproduktiv salomatlik sifatini belgilab beradi.

Qalqonsimon bez gormonlarining yetishmovchiligi o‘smirlar bo‘yining o‘sishiga to‘sqinlik qiladi, ularning homilador ayolda yetishmasligi esa homila tushishi yoki o‘lik bola tug‘ilishi, og‘ir

hollarda, chaqaloq bosh miya nuqsonlari bilan dunyoga kelishiga sabab bo‘ladi.

5.4. Qalqonsimon bez kasalliklarining belgilari, alomatlari

Qalqonsimon bez faoliyati me’yordan oshsa, insonda zaharlovchi buqoq yuzaga keladi. Qalqonsimon bez faoliyati susayib ketganda esa gormonlar kam ishlab chiqarilib, insonda gipotireoz rivojlanadi.

Yoyma zaharlovchi buqoq

Bu kasallik ko‘pincha yosh va o‘rta yashar 20–50 yoshgacha bo‘lgan insonlarda kuzatiladi. Zaharlovchi buqoq ayollarda erkaklarga qaraganda 5–10 marta ko‘p uchraydi. Zaharlovchi buqoq qalqonsimon bezning kattalashuvi va garmonlarning ortiqcha ishlanib, qonga tushishi oqibatida yuz beradi. Kasallikning kelib chiqishiga:

-*asabiylashish, ruhiy zo‘riqish;*

-*gripp, tomoq og‘rig‘i, qizilcha kabi yuqumli kasalliklar;*

-*me’yordan ortiq yodli dorilarni qabul qilish sababchi bo‘ladi.*

Kasallikning boshida bemor uyqu buzilishi, asabiylashish, kayfiyatning keskin o‘zgarishi, ko‘p terlash, yurakning tez urishi, qo‘l-oyoqning qaltirashi, qizib ketishdan shikoyat qiladi, bemor ishtaxasi yaxshi bo‘lsada, tez ozib ketadi. Vaqt o‘tishi bilan bemorning qo‘l-oyoqlari qaltirashi yanada kuchayadi, ortiqcha harakatlar ko‘payadi, sababsiz bezovtalanish, tez-tez so‘zlash, ko‘ngil aynishi, oshqozon ichak faoliyati buzilib ich ketishi, nafas tiqilishi, yutinishning qiyinlashuvi, tez-tez charchash, qattiq bosh og‘rishi va aylanishi, bo‘g‘imlardagi og‘riq, jinsiy buzilishlar, ayollarda xayoz davrining o‘zgarishi, erkaklarda jinsiy zaiflik va bepushtlikka olib kelishi mumkin. Kasallikning yana bir belgisi – ko‘zlarning o‘zgarishidir. Bunda bemorning ko‘zlari chaqchayib yuzga taranglik va qo‘rquv ifodasini beradi. Ko‘zlar yaltiraydi, ko‘z kosasidan otilib chiqqudek bo‘ladi. Ko‘zlarda turli xil yallig‘lanishlar, ko‘rish qobiliyatining pasayishi yuz beradi va oqibatda ko‘rlikka olib kelishi mumkin.

Yurakda ham o‘zgarishlar yuzaga keladi, yurak tez uradi, bemorning qon bosimi ko‘tariladi. Xastalikning og‘ir darajasida jigar zararlanadi, bemor badani sarg‘ayib ketadi.

Bu kasallikni davolashda qalqonsimon bez faoliyatini susaytiruvchi dori vositalari qo‘llaniladi. Davolash muddati bir yildan oshmasligi kerak, chunki bu dori vositasi noxush asoratni keltirib chiqarishi mumkin. Kasallikni konservativ davolab bo‘lmagan taqdirda jarrohlik usuli qo‘llaniladi.

Gipotireoz kasalligi

Bu kasallik qalqonsimon bez faoliyatining susayib ketishi natijasida vujudga keladi. Gipotireoz tug‘ma va turmushda orttirilgan turlarga bo‘linadi. Kasallikning tug‘ma turi bolada qalqonsimon bez umuman yo‘qligi yoki rivojlanmaganligida yuzaga keladi. Tug‘ma gipotireoz quyidagi hollarda rivojlanadi:

1. Onadagi qalqonsimon bezning kasalligi – bu kasalliklar homiladorlik paytida homilada o‘zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin va bola tug‘ma gipotireoz bilan tug‘iladi. Agar tug‘ma gipotireoz birinchi oylardan davolanmasa, bu hol bolaning keyingi aqliy rivojlanishiga ta’sir etadi.

2. Yaqin qarindoshlar nikohi.

Ikkinchi, uchinchi darajali va boshqa yaqin qarindoshlar nikohlari tuzilganda sog‘lig‘idagi yashirin nuqsonlarni aniqlash uchun shifokorga murojat qilish lozim.

Orttirilgan gipotireoz qalqonsimon bezni jarrohlik yo‘li bilan olib tashlanganda, atrof-muhitning radiatsiya nurlari ta’sirida, boshqa sabablarga ko‘ra yuzaga keladi. Gipotireozning og‘ir ko‘rinishi miksidema deb atalib, ko‘proq bolalarda uchraydi. Bunda bolaning bo‘yi o‘smay qoladi, aqliy rivojlanishda ham tengdoshlaridan orqada qoladi.

Kasallik belgilari: bemor ko‘p uxlaydi, atrofdagilarga befarq, loqayd ko‘rinadi. Unda xotira pasayishi, bo‘shashish, bosh og‘rishi, bosh aylanishi, ish qobiliyatining susayishi, ha deb sovqotish, semirish, qorin dam bo‘lishi, ishtaha pasayishi bezovta qiladi.Tana terisi qurib, po‘st tashlaydi, sochlari to‘kiladi, tirnoqlari mo‘rt bo‘lib qoladi. Oyoqlarda shish bo‘ladi. Tana xarorati pasayadi. Yurak qisqarishi kamayadi, tomir urishi ham susaygan bo‘ladi.

5.5. Qalqonsimon bez kasalliklarining oldini olish

Yod tanqisligi mintaqalarining aholisi, jumladan, O‘zbekiston aholisining amaldagi o‘rtacha yod iste’moli kuniga 40–80 mkg ni tashkil etadi, ya’ni tavsiya etilgan darajasidan 2–3 baravar kamroq. Buqoq kasalliklarining oldini olish uchun eng avvalo, bo‘lajak ona organizmi yodga to‘yingan bo‘lishi zarur. Buning uchun yosh onalar muntazam ravishda shifokor endokrinolog ko‘rigidan o‘tishlari kerak, endokrinolog tomonidan insonning yodga bo‘lgan sutkalik ehtiyojini qoplaydigan dori vositalari buyuriladi.

Ovqatlanishda yod tanqisligining oldini olish uchun individual, guruhli va ommaviy yod profilaktikasi usullari ishlatiladi.

Ommaviy yod profilaktikasi yod tanqisligini to‘ldirishning eng samarali va tejamkor usulidir. U eng tarqalgan oziq-ovqat mahsulotlariga: osh tuziga kaliy yodid yoki kaliy yodat tuzlarining kiritilishi orqali amalga oshiriladi: engil yod tanqisligida 10–25 mkg/kg, o‘rtacha og‘irlikda - 25–40 mkg/kg, og‘ir darajasida 60 mkg/kg gacha.

Guruhli yod profilaktikasi tarkibida yod bo‘lgan preparatlarning eng katta rivojlanish xavfiga uchragan aholi guruhlari (bolalar, o‘smirlar, homilador va emizikli ayollar) tomonidan tashkil etilgan iste’moli orqali o‘tkaziladi. Yengil yoki o‘rtacha yod tanqisligida har kuni qo‘shimcha yod miqdori belgilanadi:

Prepubertat yoshidagi bolalar – 100 mkg, o‘smirlar – 200 mkg; kattalar – 150 mkg, homilador va emizikli ayollar – 200 mkg.

Individual yod profilaktikasi yodning fiziologik miqdorining tushishini ta’minlaydigan profilaktik dori vositalaridan foydalanishni ko‘zda tutadi. Sutkasiga yod kelib tushishi kamida 150–200 mkg bo‘ladigan qilib antistrumin yoki kaliy yodid tayinlanadi

O‘zbekiston Respublikasida yod tanqisligi kasalliklarini kamaytirish va oldini olish bo‘yicha 2005–2009-yillar uchun Davlat dasturi qabul qilingan. Yuzaga kelgan vaziyatdan chiqishning yagona yo‘li – yodlangan tuzdir. U bu elementning eng qulay yetkazib beruvchisi, chunki uni olish oson va u deyarli barcha kishilar tomonidan teng miqdorda iste’mol qilinadi. Bizning davlatimizda yodlanmagan osh tuzini ishlab chiqarish taqiqlangan.

Davlat darajasida O‘zbekiston Respublikasidagi yod tanqisligi bilan kurash keng ko‘lamda olib borilmoqda. Aholiga uslubiy

qo‘llanmalar, indikatorlar tarqatilgan. Ularning yordamida yodnmg mavjudligini aniqlash mumkin. Masalan, ozgina osh tuziga bu indikatordagi suyuqlikni tomizsa, yodning etarli miqdori bo‘lgan tuz ko‘karadi. Agar u ko‘karmasa yoki ozgina kulrang holga kirsa, unda yod umuman yo‘q yoki juda kam. Yodning sutkalik normasi esa shifokorlar tomonidan quyidagi nisbatda belgilangan: agar bola 1,5 yoshga kirmagan bo‘lsa, uning sutkalik ehtiyoji 60 mkg, 3 yoshdash 15 yoshgacha bolalarga 90 mikrogramm talab etiladi, 16 yoshdan kattalarga esa 160 mkg kerak bo‘ladi. Yodga eng muhtoj bo‘lganlar soniga homilador va emizikli onalar kiradi. Ularning sutkalik normasi kamida kuniga 150 mkg bo‘lishi kerak. Yana bir holatni aytib o‘tish lozim. Mamlakatimizning aholisini hisobga olganda, organizmdagi yod tanqisligi bilan bog‘liq kasalliklarning tashhis qo‘yilishi va davolanishi uchun yiliga 192 million AQSH dollaridan ortiq mablag‘ talab etiladi. Osh tuzining universal yodlanishi bilan bog‘liq ishlarning qiymati esa bor-yo‘g‘i 1,2 million dollarga tushar ekan.

Mustaqil o‘rganish uchun savollar

1. Buqoq kasalliklari qayerlarda keng tarqalgan?
2. Yod yetishmasligining sabablari nimalardan iborat?
3. Qalqonsimon bezining vazifasi va uning tuzilishini aytib bering.
4. Yod tanqisligi natijasida qanday kasalliklar kelib chiqadi?
5. Gipoterioz qanday kasallik?
6. Giperteriz kasalligi haqida nimalarni bilasiz?
7. Yod yetishmasligi natijasida bolalar, homilador ayollar va kattalarda qanday alomatlar kuzatiladi?
8. Yod yetishmovchiligini oldini olish uchun nimalar qilish kerak?
9. Individual va jamoa profilaktikasi deganda nimani tushunasiz, bu qanday amalga oshiriladi?
10. Davolash ishlari kim tomonidan va qanday olib boriladi?

Organizmda yod miqdori haqida axborot beruvchi bir test nemis mutaxasislari tomonidan tuzilgan. Har bir savolni diqqat bilan o‘qing va «Ha» yoki «Yo‘q» deb javob bering.

- tomog‘ingizga biron nima tiqilgandek bo‘ladimi?

- avlodlaringizdan biron kishi qalqonsimon bez kasalliklari bilan og‘riganmi?
- keyingi paytda sababsiz ozdingizmi?
- keyingi paytda sababsiz semirdingizmi?
- keyingi paytda ishtahangiz ochilganini sezdingizmi?
- keyingi paytda ishtahangiz pastligini sezdingizmi?
- ko‘p terlayapsizmi?
- fasllarga bog‘liq bo‘lmagan holda sovuq qotyapsizmi?
- qo‘llaringiz doim issiqmi?
- qo‘l-oyoqlaringiz doim sovuqmi?
- bir navi holatga tez-tez tushib turasizmi?
- doimo charchoq va sustkashlik paydo bo‘lyaptimi?
- tanangiz sababsiz titraydimi?
- pulsingiz tez-tez o‘zgarib turadimi?
- teringiz quruqlashganini sezdingizmi?
- ichingiz tez-tez keladimi?
- ichingiz tez-tez qotadimi?

Agar berilgan savollarga kamida 6 tasi «HA» javobini bergan bo‘lsangiz, demak, organizmda yod yetishmaydi. Shifokor ko‘rigidan o‘tish lozim.

VI BOB. OIV VA OITS (ORTTIRILGAN IMMUN TANQISLIGI SINDROMI)

6.1.OITS va OIV(VICH) – infeksiyaning kelib chiqishi haqidagi nazariyalar va uning tarixi.

6.2. OITS bilan zararlanish yo‘llari.

6.3. OITS diagnostikasi.

6.4. OITS ga hamroh kasalliklar.

6.5. Davolash.

6.6. OIV ning oldini olish yoki profilaktikasi.

6.1. OITS va OIV(VICH) – infeksiyaning kelib chiqishi haqidagi nazariyalar va uning tarixi

OITS – orttirilgan immun tanqisligi sindromi – XX asrning virus qo‘zg‘atadigan fojiali yuqumli kasalliklaridan biri bo‘lib, birinchi marta 1981-yilda Amerikada aniqlandi. Bugungi kunda OITS virusi deb tan olingan virus faqat 1983-yilda Parijdagi Paster institutining olimlari tomonidan aniqlangan. Hozirgi kunda u odam immun tanqisligi virusi – OIV- deb nomlanadi.

Virus odamlarga maymunlardan o‘tgan degan nazariy taxminlar bor, lekin xanuzgacha bu infeksiya qaerdan paydo bo‘lganligini izohlash qiyin. Hozirda bir nechta ilmiy faraz mavjud bo‘lib ular quyidagilardan iborat:

1. Bu virus tarixiy nuktai nazardan yangi emas, u tabiatda hayot kechirib yurgan, lekin oxirgi yillarda mamlakatlararo katnovlar intensivlashishi va barcha sotsial xodisalar (seksual qo‘zg‘oloni, besokolbozlik, giyohvandlik, foxishabozlik) va salbiy ekologiya omillarining ta’siri bu virusning dunyo buyicha tarqalib ketishiga sababchi bo‘lgan.

2. Virus olimlar tomonidan bakteriologik qurol sifatida sun’iy yaratilgan.

3. Infeksiyaning taxminiy markazi: Zambiya va Zair uran konlarining radiatsiyasi ta’siri natijasida virus ko‘payishi.

4. Bu virus yangi bo‘lib, evolyutsion yo‘li bilan oxirgi o‘n yillarda, eng avvalo, Afrika markazida joylashgan hududlarda maymunlar T-limfotsitlarida yashovchi viruslardan kelib chiqqan.

Biroq ishonchli ma’lumotlarga ko‘ra, infeksiya 70-yillarda AQSH ning g‘arbiy va sharqiy qirg‘oqlarida paydo bo‘lgan. Markaziy Afrikada ma’lum bo‘lgan OITS bilan bog‘liq kasalliklar avvalroq (50–70-yillar) paydo bo‘lganligini ko‘rsatadi. 1976-yilda donor-negr ayolida topilgan. 1981-yildan 1996-yilgacha OITS bilan og‘rigan bemorlarning 46% evropa irqiga, 35 % - negroid irqiga mansub, 18 % - lotin amerikalik, 1% - osiyoliklardir. Bolalar kasallar umumiy sonining 1% ni tashkil etgan. OITS bilan kasallanganlar o‘rtasida ayollar va bolalar soni tobora oshib bormoqda. OITS bilan kasallanganlar va OIV tashuvchilar soni qit’alarda notekis tarqalgan. Ularning ko‘pchiligi Afrikada yashashadi, Avstraliya va Yangi Zelandiyada kasallik kam qayd qilingan.

1996-yilda AQSH, Fransiya, Buyuk Britaniya va rivojlangan davlatlarda OITS dan o‘lganlar soni kamaya boshlanganligi qayd etilgan bo‘lsada OITS epidemiyasi tobora keng quloch yoymoqda. Bu rivojlanayotgan mamlakatlarda kasallikning o‘sishi va davolanishi vositalarining yo‘qligi bilan bog‘liq. OITS kasalligi dunyo bo‘yicha tezlik bilan tarqalib, pandemiya tusini oldi, jahonda bu kasallik kirib bormagan mamlakat kolmadi, 2006-yilning dekabrigacha YuNENDS va Jahon Sog‘liqni Saqlash tashkilotning ma’lumotiga ko‘ra kasallik virusini yuqtirib olgan va kasallik virusi bilan yashayotganlar 39,5 mln. kishini tashkil etadi: undan 2,3 mln. 15 yoshgacha bo‘lgan bolalar; 37,2 katta yoshdagilar, ulardan 17,7 mln. ayollar tashkil etdi.O‘lganlar soni: jami 2,9 mln., 2,6 mln. katta yoshdagilar, 380 minggi esa 15 yoshgacha bo‘lgan bolalar.

Ko‘rinib turibdiki, bu kasallik jiddiy epidemiologik tus olmoqda. Epidemiologik taxlillar shuni ko‘rsatmokdaki, O‘zbekistonda ham bemorlar barcha viloyat va shaharlarda hisobga olingan.

Kasallikning keskin ko‘payishi:

- Sharqiy Osiyo
- Sharqiy Yevropa
- O‘rta Osiyo regionlarida kutilayapti.

6.2. OITS bilan zararlanish yo‘llari

Infeksiya manbai bemorlar va virus tashib yuruvchilardir.

Virus yuqishi uchun quyidagi uchta sharoit bo‘lishi kerak:

1. Organizmda virus mavjud bo‘lishi;
2. Virusning qondagi miqdorining yuqoriligi;
3. OIV ning qonga tushishi.

OIVning OITSdan farqi

Unutmang, OIV bilan OITS orasida katta farq mavjud.

OIV– bu odamning immunitet tanqisligini chaqiruvchi virus qondagi limfotsitlar ichiga kirib olib, tezda ko‘payadi va uni halokatga olib keladi, immun tizimini zararlaydi va organizm infeksiyaga , turli xil o‘smalarga qarshi kurashish xususiyatini yo‘qotadi. OITS esa – bu kasallikning bosqichi, organizm himoya tizimini izdan chiqishi bilan tavsiflanadigan yuqumli kasallik. Inson qoniga OIV tushgandagina OITS bilan kasallanishi mumkin. OITS bilan kasallangan inson yuqumli kasalliklarga chidamliligini yo‘qotadi. OIV bilan zararlanish har doim ham OITS kasalligini tezda keltirib chiqarmaydi. Inson 10 yildan ortiq vaqt davomida OIV bilan zararlangan bo‘lishi, lekin kasallik simptomlari o‘zini ko‘rsatmasligi mumkin. 1996-yilda 22,6 mln kishi OIV bilan zararlangan bo‘lib, shulardan 21,8 mln kishi OITS bilan kasallangan, 830 ming kishida esa kasallik alomatlari sezilmagan.

Dastlab OITS gomoseksualistlar, gemofiliya va davolash uchun qon preparatlaridan foydalaniladigan kasalliklar bilan og‘rigan bemorlar o‘rtasida qayd etildi. Keyinchalik u fohishabozlik va jinsiy aloqaning noan’anaviy shakllari natijasida jamiyatning boshqa qatlamlariga tarqaldi. Hozirgi vaqtda 50% zararlanish gomoseksualizm natijasida, 26% - vena orqali turli preparatlarni yuborish natijasida qayd etilmoqda.

Yuqorida qayd etilganlardan kelib chiqib OIV uch xil yo‘l bilan yuqishi mumkin degan xulosa chiqadi:

1. Jinsiy aloqa yo‘li

Kasallik bilan zararlanishning keng tarqalgan yo‘li – OIV zararlangan inson bilan jinsiy aloqaga kirishishdir; bunda virus jinsiy aktlarda ko‘pincha ro‘y beradigan kichik yaralar orqali qonga o‘tadi;

2.Qon orqali

Virus bilan zararlangan qon va qon mahsulotlari quyilganda, nosteril shprislar va tibbiy asbob-uskunalardan foydalanilganda, teri butunligi buzilishi bilan kechadigan barcha muolajalarda yuqishi mumkin. Giyohvandlar kasal insonlar foydalangan shpris va ignalardan foydalanishlari oqibatda ushbu kasallik bilan zararlanishlari mumkin. OITS bilan tibbiy xodimlarning shpritslar bilan emlayotganlarida, ochiq yaralarga, ko‘z, burun shilliq qatlamlariga behosdan zararlangan qon sachrab ketishi natijasida zararlanish holatlari ham kuzatilgan. Begonalarning ustaralari, tish cho‘tkalari bilan foydalanganda ham (chunki bunda teri tirnalishi va kichik yaralar hosil bo‘lishi mumkin) OITS bilan zaralanishi havfi mavjud.

3. Vertikal – onadan bolaga

OIV bolaga kasal onadan homiladorlik davrida virus ona qonidan xomilaga jaroxatlangan yo‘ldosh orqali o‘tadi, tug‘ish jarayonida jaroxatlangan teri va shilliq qavatlar orqali bemor onadan bolaga yuqadi. Bolaning og‘zidagi yara-chaqalari orqali virus ona sutidan bolaga o‘tishi mumkin.

25-30 % bolalar OITS bilan kasal onadan zararlanib tug‘ilsalar ham, bu bolalarning kasallik bilan zararlanishining 90 % ini tashkil etadi.

OIVning yuqmaslik yo‘llari:

- qo‘l berib ko‘rishganda,o‘pishganda;
- teriga tekkanda yoki quchoqlaganda, silash va erkalash orqali;
- ichki va ustki kiyim;
- ter va ko‘z yoshlari orqali;
- hashoratlar chaqqanda;
- umumiy basseyn va hojatxonadan foydalanilganda;
- umumiy idish-tovoqlardan foydalanilganda;
- yo‘talganda, aksirganda;
- telefondan foydalanganda
- kasalni ko‘rishga kasalxonaga borganda;

6.3.OITS diagnostikasi

Buning uchun kasallik batafsil surishtiriladi, bemorni obyektiv ko‘zdan kechirilib, laboratoriya tekshirish usullaridan foydalaniladi.

OIV ga qarshi antitelalar virus yuqtirgandan keyin uch xaftadan boshlab uch oygacha paydo bo‘ladi va keyinchalik ularni doimo aniqlash mumkin bo‘ladi. Antitelalarni aniqlash uchun ikki bosqichda serologik reaksiyalar o‘tkaziladi:

1. Immunoferment taxlili (IFA)- bunda virus antigenlariga qarshi umumiy antitelalar aniqlanadi, lekin boshqa immunologik reaksiyalar hisobiga ham ko‘pincha ijobiy natijalar olish mumkin.

2. Immunoblot (IB-individual virus oqsiliga qarshi bo‘lgan spetsifik antitelalar aniqlanadi, 2ta va undan ko‘p oqsilga antitana bo‘lsa, bu musbat natijani beradi).

Tekshiruvning ikkinchi usuli immunologik taxlil o‘tkazish yo‘li bo‘lib, bunda CD4 va CD8 xujayralarning miqdorini aniqlanadi.

Uchinchi tekshiruv usuli - bu molekulyar usullar bo‘lib ular: Sifatli PSR (polimeraza zanjirli reaksiyasi) va miqdorli PSR (virus miqdorini aniqlashi)

Tekshirishdan maqsad:

- Donor qonining havfsizligini ta’minlash
- Epidemiologik nazorat o‘rnatish
- OIV infeksiyasini tashxislash

Kasallikning rivojlanishi

OITS virusining sog‘lom odam organizmiga kirishining asosiy mexanizmi, OIV virusi qobig‘idagi maxsus oqsilning organizm immun xujayrasidagi CD4 bilan birikishidan iborat.

Virusning hayotiy davri 4 bosqichdan iborat:

1.Virusning xujayraga bog‘lanishi, «echinishi» va xujayra ichiga kirishi.

2. Virus RNKsini ajratish, provirus–ikki ipchali DNK sintez qilish va «xo‘jayin» xujayrasi genomiga provirusning kirishi;

3. RNKning sintez qilinishi, virus oqsillarining shakllanishi;

4.Yangi virus bo‘lakchasini hosil qilish–etishtirish va uni tashqariga chiqarish.

OIV–immun tizimini zararlaydi va organizm infeksiyaga turli xil o‘smalarga qarshi kurashish xususiyatini yo‘qotadi. OITS bilan kasallangan inson yuqumli kasalliklarga chidamliligini yo‘qotadi. Boshqa viruslar qatorida OIV tirik xujayralarni ichida kupayadigan parazit hisoblanadi.

Virus xujayra ichiga kirishdan oldin u xujayrani qobig‘i bilan bog‘lanishi zarur. Bu birinchi kerakli shart. Olimlarning aytishicha, OIV faqat satxida maxsus SD-4 retseptori bor xujayralar ustiga joylashishi mumkin. Bu retseptorlar bilan virusning dr 120 antigeni bir biriga kalit va qulupday mos keladi.

SD - 4 retseptorlar ko‘p xujayralar satxida borligi aniqlangan va shu xujayralar ichida virus ko‘payishi mumkin. Virus makrofaglar (qondagi monotsitlar), T-xelperlar, miya, teri, o‘pka, jigar, ilik, jinsiy a’zolaraing xujayralarida ko‘payadi.

Demak, virus organizmga tushgandan keyin u qon orqali butun organizmga tarqaladi va ko‘p xujayralar jarohatlanadi (masalan, faqat limfatik bezlar soni organizmda I,5.mingdan ziyod).

Virus xujayra satxiga joylashgandan so‘ng uning «echinish» jarayoni boshlanadi. Maxsus fermentlar yordamida virusning qobigi parchalanadi va uning RNKsi xujayra ichiga kiradi. Teskari transkriptaza fermenti yordamida virusning RNK nusxasi asosida bir zanjirlik DNK hosil bo‘ladi, keyin unga o‘xshagan DNKni ikkinchi zanjiri hosil bo‘lib ular bir biri bilan ulanadi. Natijada ikki zanjirli DNK paydo bo‘ladi. Bu DNK maxsus kod orqali xujayralarning ribosomasida yuzlab yangi virus parchalarini hosil qiladi va virus ko‘p miqdorda qonda paydo bo‘ladi. Organizm ko‘paygan viruslarga qarshi limfotsitlar va ishlab chiqarilgan spetsifik antitelalar yordamida kurash olib boradi. Bu kurash samarali bo‘ladi, natijada virusning miqdori qiska vaqtda (10-15 kun) keskin kamayadi. Virus qonda sezilarli darajada bo‘lmagani uchun, OIV bilan zararlangan odamda qisqa vaqtda virusning ta’siri sezilmaydi va unda ko‘p yil davom etadigan yashirin davri, ya’ni kasallikning hech qanday belgilari bo‘lmaydigan davri bo‘ladi.

Demak, infeksiyaning boshlang‘ich paytida immun sistema virusga qarshi samarali kurashadi. Virus juda kam miqdorda bo‘lsa ham organizmda doim saqlanadi. Infeksiya boshlanishida nobud bo‘lgan limfotsitlar o‘rni yangi limfotsitlar bilan to‘ladi, ammo immun sistema asta-sekinlik bilan holdan toyadi va qaysidir bosqichda o‘lgan

limfotsitlar soni hosil bo‘lgan limfotsitlar sonidan orta boradi. OIV ning ko‘payish tezligi juda katta. Bu jarayon to‘xtovsiz davom etib bir kunda milliardlab xujayralarni zararlaydi, zararlangan inson tanasida kuniga 10 mlrd yangi (urg‘ochi bo‘lakchalari) virionlar hosil bo‘ladi. Bunda butun immun tizim ishi buziladi, natijada inson turli infeksiyalarga nisbatan qarshi kurashuvchanligini yo‘qotadi ya’ni OITS kasalligida turli o‘smalar, opportunistik infeksiyalar paydo bo‘ladi va organizm ularga qarshi kurashish xususiyatini yuqotganligi sababli oddiy infeksiyalar ham organizmda to‘xtovsiz ko‘payadi, kasallik surunkali shaklga o‘tadi va pirovardida o‘lim bilan tugaydi. Demak, kasallikning oxirida immunitet tanqisligi rivojlanadi, ya’ni organizm immuniteti keskin pasayadi. Normada odamning $1mm^3$ konida, 500-1000 T-xelperlar aniqanadi, ularning soni 200 gacha yoki undan kam miqdorigacha kamayib ketsa kasallik OITS bosqichiga o‘tadi. Bunday holatda virusga limfotsitlar, antitelalar va dori-darmonlar ta’sir qilmaydi. Shu sababdan hozirgi vaqtgacha OIV bilan zararlangan shaxslarni davolash uchun ishlatiladigan dorilar kasallarni to‘liq tuzata olmaydi, chunki dorilar faol virusga ta’sir qiladi, lekin gibrid holda saqlangan provirusga dorilar mutlaqo ta’sir qila olmaydi.

OITS kasalligining rivojlanishi bir necha bosqichiga ega:

- Kasallikning yuqishi;
- Infeksiyaning o‘tkir klinik ko‘rinish davri;
- Serokonversiya (qonda antitananachalar paydo bo‘ladi);
- Surunkali davri;
- OITS – orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi davri;
- Terminal bosqich.

Birinchi bosqichi o‘tkir klinik ko‘rinishlar davri deb ataladi va bu bosqichda kasallik o‘ta yuqumli bo‘ladi. Zararlangandan keyin 40-90% insonlarda 5-30 kunda noaniq simptomlar (isitma ko‘tarilishi, bosh og‘rig‘i, teri toshmalari, limfa bezlarining kattalashuvi, diskomfort hissi) paydo bo‘la boshlaydi. Bu davrda qonda viruslar konsentratsiyasi juda baland bo‘lib, u butun tanaga tarqaladi. SD4 limfotsitlarining soni keskin kamayib ketadi, OIV titri esa tobora oshib boradi. Ma’lum muddatdan so‘ng bu simptomlar tobora yo‘qola boshlaydi. Bu vaqtga kelib immun tizim kasallikni nazorat ostiga oladi: SD 4 hujayralari T-limfotsitlarni (SD4 yoki T-killerlar) stimulyatsiya qiladi va ular zararlangan hujayralarni qira boshlaydilar. Bundan tashqari ko‘p sonli OIV antitanachalari hosil bo‘la boshlaydi.

O‘tkir bosqich so‘ngida faol immun reaksiya SD4 limfotsitlarining ko‘payishida organizmga yordam beradi. Bu esa infeksiya bilan keyinchalik kurashda juda muhim. Bundan tashqari, SD4 hujayralari butkul yo‘q bo‘lsa immun tizim ularni tiklay olmaydi OIV bilan zararlanishdan, to OITSning shakllanishigacha 2-15 yil o‘tishi mumkin. OITS davriga o‘tishdan oldin, OIV bilan zararlangan inson tashqi ko‘rinishi va o‘zini his etishi sog‘lom bo‘lishi mumkin, ammo shu davrda infeksiyani boshqa sog‘lom odamga yuqtirishi mumkin.

Serokonversiya:

-Zararlangandan so‘ng 6 oy muddat ichida qonda antitanachalar paydo bo‘ladi.

-Serologik tekshiruvlar natijasi bemor umrining oxirigacha musbatligicha qoladi.

-OIV infeksiya ham umr bo‘yi davom etadi.

O‘tkir bosqichdan so‘ng surunkali davr boshlanib u 10 yil va undan oshiq vaqt davom etishi mumkin, u davrda zararlangan insonlar o‘zlarini yaxshi his qiladilar, qonda SD4 limfotsitlari darajasi uncha baland bo‘lmasa ham me’yorga ega. Qonda OIV tarkibi ma’lum darajada stabillashadi (kasallikning keyingi rivojlanishi shunga bog‘liq). Bunda virus passiv holatga o‘tmaydi, balki faol ko‘payib immun tizimini emira boshlaydi. Bemorlarning «yaxshi» holati immun tizimning SD4 limfotsitlarini ko‘plab ishlab chiqayotgani, shuning uchun qonda ularning mavjudligi boshqa patogenlar bilan kurashish uchun etarliligi bilan tushuntiriladi.

Virus bilan tinimsiz kurashayotgan immun tizim tobora holdan toyadi va nihoyat, qonda SD4 limfotsitlarining soni borgan sari kamayib boradi. Qachonki 1mm qonda ularning soni 200ga etsa OIV tashuvchilar OITS bilan og‘rigan bemorga aylanadilar. Ushbu erta simptomatik bosqich bir necha oydan bir necha yilgacha davom etishi mumkin. Bu davrda, odatda hamroh kasalliklar rivojlana boshlaydi (bu kasalliklar sog‘lom odamlar uchun hech qanday xavf tug‘dirmaydi).

1mm qonda SD 4 limfotsitlar 100 hujayradan past bo‘lsa kechki simtomatik bosqich boshlanib, immun tizimining katta zararlanganligi va og‘ir holat bilan xarakterlanadi. Ushbu bosqich bir necha oydan bir necha yilgacha davom etishi mumkin. Bemorning vazni keskin kamayib ketadi, doimiy charchoqni his etadi, uning immun tizimi

deyarli ishlamaydi. Bir oz vaqtdan so‘ng kasallik so‘nggi bosqichga o‘tadi, bunda SD4 limfotsitlar soni 1mm qonda 50 ni tashkil etadi va chuqur immunitet tanqisligi holati kelib chiqadi. Bu bosqich 1-2 yil davom etadi va bemor OITSga hamroh yuqumli kasalliklardan yoki saraton (rak) dan nobud bo‘ladi.

Kasallikning rivojlanishi bemorlarning individual xususiyatlariga bog‘liq. Masalan, hamroh kasalliklar SD4 limfotsitlar darajasi 200 dan oshiq bo‘lganda ham bilinishi mumkin - bunda yuqumli kasallikning kechishi OITS tashxisini qo‘yish uchun etarli bo‘ladi. Maxsus davolanmagan bemorlar 10-11 yil ichida, ba’zan 1 yildan so‘ng vafot etishlari mumkin. OIV bilan zararlanganlarning 4-7 % qonida esa SD4 limfotsitlari me’yoriy darajada 8 yilgacha saqlanib, bemor 20 yil hayot kechirishi mumkin.

OITSning klinik ko‘rinishi

Butunjahon sog‘liqni saqlash jamiyati ekspertlari tomonidan tavsiya qilingan OIV infeksiyasining klinik tasnifi:

Birinchi klinik davr-inkubatsiya davri .
Ikkinchi klinik davr-birlamchi belgilarning o‘tkir davri.
Uchinchi klinik davr-ikkilamchi belgilar davri.
To‘rtinchi klinik davr -terminal davr .

BIRINCHI KLINIK DAVR

- Belgilarsiz kechuvchi (4-10 xaftadan bir necha oygacha davom etadi)
- Qaytalanuvchi tarqoq limfoadenopatiya (4 yildan 16 yilgacha davom etadi)

IKKINCHI KLINIK DAVR

- tana vazinining 10% gacha kamayishi
- teri va shilliq qavatlarini engilroq shikastlanishi
- oxirgi besh yil davomida o‘rab oluvchi zamburug‘li kasalik yuqori nafas yo‘li kasalliklarining qaytalanishi
- gripp va uchuqqa o‘xshash virusli infeksiyalar bilan kasallanish

UCHINCHI KLINIK DAVR

- vaznning 10% dan ko‘proq darajada kamayishi

O‘tkir bosqich so‘ngida faol immun reaksiya SD4 limfotsitlarining ko‘payishida organizmga yordam beradi. Bu esa infeksiya bilan keyinchalik kurashda juda muhim. Bundan tashqari, SD4 hujayralari butkul yo‘q bo‘lsa immun tizim ularni tiklay olmaydi OIV bilan zararlanishdan, to OITSning shakllanishigacha 2-15 yil o‘tishi mumkin. OITS davriga o‘tishdan oldin, OIV bilan zararlangan inson tashqi ko‘rinishi va o‘zini his etishi sog‘lom bo‘lishi mumkin, ammo shu davrda infeksiyani boshqa sog‘lom odamga yuqtirishi mumkin.

Serokonversiya:

-Zararlangandan so‘ng 6 oy muddat ichida qonda antitanachalar paydo bo‘ladi.

-Serologik tekshiruvlar natijasi bemor umrining oxirigacha musbatligicha qoladi.

-OIV infeksiya ham umr bo‘yi davom etadi.

O‘tkir bosqichdan so‘ng surunkali davr boshlanib u 10 yil va undan oshiq vaqt davom etishi mumkin, u davrda zararlangan insonlar o‘zlarini yaxshi his qiladilar, qonda SD4 limfotsitlari darajasi uncha baland bo‘lmasa ham me’yorga ega. Qonda OIV tarkibi ma’lum darajada stabillashadi (kasallikning keyingi rivojlanishi shunga bog‘liq). Bunda virus passiv holatga o‘tmaydi, balki faol ko‘payib immun tizimini emira boshlaydi. Bemorlarning «yaxshi» holati immun tizimning SD4 limfotsitlarini ko‘plab ishlab chiqayotgani, shuning uchun qonda ularning mavjudligi boshqa patogenlar bilan kurashish uchun etarliligi bilan tushuntiriladi.

Virus bilan tinimsiz kurashayotgan immun tizim tobora holdan toyadi va nihoyat, qonda SD4 limfotsitlarining soni borgan sari kamayib boradi. Qachonki 1mm qonda ularning soni 200ga etsa OIV tashuvchilar OITS bilan og‘rigan bemorga aylanadilar. Ushbu erta simptomatik bosqich bir necha oydan bir necha yilgacha davom etishi mumkin. Bu davrda, odatda hamroh kasalliklar rivojlana boshlaydi (bu kasalliklar sog‘lom odamlar uchun hech qanday xavf tug‘dirmaydi).

1mm qonda SD 4 limfotsitlar 100 hujayradan past bo‘lsa kechki simtomatik bosqich boshlanib, immun tizimining katta zararlanganligi va og‘ir holat bilan xarakterlanadi. Ushbu bosqich bir necha oydan bir necha yilgacha davom etishi mumkin. Bemorning vazni keskin kamayib ketadi, doimiy charchoqni his etadi, uning immun tizimi

deyarli ishlamaydi. Bir oz vaqtdan so‘ng kasallik so‘nggi bosqichga o‘tadi, bunda SD4 limfotsitlar soni 1mm qonda 50 ni tashkil etadi va chuqur immunitet tanqisligi holati kelib chiqadi. Bu bosqich 1-2 yil davom etadi va bemor OITSga hamroh yuqumli kasalliklardan yoki saraton (rak) dan nobud bo‘ladi.

Kasallikning rivojlanishi bemorlarning individual xususiyatlariga bog‘liq. Masalan, hamroh kasalliklar SD4 limfotsitlar darajasi 200 dan oshiq bo‘lganda ham bilinishi mumkin - bunda yuqumli kasallikning kechishi OITS tashxisini qo‘yish uchun etarli bo‘ladi. Maxsus davolanmagan bemorlar 10-11 yil ichida, ba’zan 1 yildan so‘ng vafot etishlari mumkin. OIV bilan zararlanganlarning 4-7 % qonida esa SD4 limfotsitlari me’yoriy darajada 8 yilgacha saqlanib, bemor 20 yil hayot kechirishi mumkin.

OITSning klinik ko‘rinishi

Butunjahon sog‘liqni saqlash jamiyati ekspertlari tomonidan tavsiya qilingan OIV infeksiyasining klinik tasnifi:

Birinchi klinik davr-inkubatsiya davri .
Ikkinchi klinik davr-birlamchi belgilarning o‘tkir davri.
Uchinchi klinik davr-ikkilamchi belgilar davri.
To‘rtinchi klinik davr -terminal davr .

BIRINCHI KLINIK DAVR

- Belgilarsiz kechuvchi (4-10 xaftadan bir necha oygacha davom etadi)
- Qaytalanuvchi tarqoq limfoadenopatiya (4 yildan 16 yilgacha davom etadi)

IKKINCHI KLINIK DAVR

- tana vazinining 10% gacha kamayishi
- teri va shilliq qavatlarini engilroq shikastlanishi
- oxirgi besh yil davomida o‘rab oluvchi zamburug‘li kasalik yuqori nafas yo‘li kasalliklarining qaytalanishi
- gripp va uchuqqa o‘xshash virusli infeksiyalar bilan kasallanish

UCHINCHI KLINIK DAVR

- vaznning 10% dan ko‘proq darajada kamayishi

• 1 oydan ko‘proq davr orasida no‘malum etiologiyali ich surish holatlari

• 1 oydan ko‘proq davr orasida noma’lum etiologiyali tana xaroratining ko‘tarilishi

• og‘iz bo‘shlig‘i shilliq qavatlari kandidozi

• og‘izdagi tukli leykoplakiya

• o‘pka sili

• og‘ir bakteriali infeksiyalar (pnevmoniya, yiringli miozit)

TO‘RTINCHI KLINIK DAVR

OIV- kaxeksiyasi, pnevmotsistali zotiljam, toksoplazmoz, bir oydan ko‘proq davr orasidagi kriptosporidoz, kriptokokkoz; tsitomegalovirusli infeksiya, oddiy gerpesli infektsiya, mul’tifokal avj olgan leykoent-sefalopatiya gistoplazmoz, koksidioz, kandidozlar, atipik mikobakteriyalar chaqirgan disseminirlangan infeksiyalar, salmonellyozli septitsemiya, limfoma, Kaposha sarkomasi ,OIV-entsefalopatiya (oxirgi oyning 50%ni kasal holda o‘kazgan).

Sanab o‘tilgan klinik belgilardan tashqari OIV kasalligining borligini quyidagi taxliliy o‘zgarishlar ham tasdiqlaydi:

• T -xelperlarni qondagi sonining kamayishi;

• Qondagi T-xelperlarni T-supressorlarga nisbatan kamayishi;

• Kamqonlik yoki leykopeniya, trombotsitopeniya, limfopeniya;

• Qon zardobida A va G immunoglobulinlar miqorining oshishi;

• Qonda aylanib yuruvchi immun birikmalar miqdorining oshishi;

6.4. OITS ga hamroh kasalliklar

OITS - orttirilgan immunitet tankisligi sindromi davri – OIV kasalligining oxirgi davri bo‘lib, OIV ta’sirida fagotsitar xujayralar va V-limotsitlar faoliyatining buzilishi natijasida opportunistik infeksiyalar va invaziyalar birinchi o‘ringa chiqadi.

OITS bilan og‘rigan bemorlar aynan OIV bilan zararlanganliklari uchun emas, balki hamroh kasalliklardan vafot etadilar. Chunki bemor organizmi kasalliklarga qarshi kurasha olmaydi, kasallik qo‘zg‘atuv-chilar tanada shuningdek, atrof-muhitda bisyor bo‘ladi. Hozirgi vaqtda shunday kasalliklarning 29 tasi ma’lum. Ushbu kasalliklarning

istalgan bittasining simptomlari bilinsa insonning OITS ga chalinganligi haqida shubha qilinadi.

OITS ga hamrox kasalliklar quyidagi guruhlarga bo‘linadi:

1. Bakteriyalar yuqishi natijasida kelib chiquvchi kasalliklar – bularga sil, nafas olish sistemasidagi kasalliklari, ichaklarda qo‘zg‘atadigan kasalliklari, atipik mikobakteriyalar qo‘zg‘atadigan kasalliklari va boshqalar.

2. Zamburug‘lar chaqiruvchi yuqumli kasalliklar-kandioz, kriptokokkoz, gistoplazmoz, pnevmotsist pnevmoniyasi (zotiljam), koktsioidoz va boshqalar.

3. Viruslar keltirib chiqaradigan kasalliklar - oddiy gerpes, odamni 8 tip gerpes virusi, tsitomegalovirus va boshqalar.

4. Mayda parazitlar keltirib chiqaruvchi kasalliklar-toksoplazmoz, leyshmanioz, izosparioz, kriptosporidioz va boshqalar.

5. Boshqa kasalliklar - Sarkoma kaposhi, bachadon bo‘yni raki, Entsefalopatiya, va boshqalar.

Eng ko‘p uchraydigan hamrox kasalliklarga quyidagilar kiradi :

- Tuberkulez
- Pnevmotsist pnevmoniyasi
- Gerpis infeksiyalari
- Kandidoz
- Toksoplazmoz
- Kriptokokkli meningit

6.5. Davolash

Hozirgi kunda mijozlar salomatligini asrash va hayotini uzaytirish imkonini beruvchi davolash usullari ishlab chiqilgan, ammo ular qimmat va mukammal emas. Bundan tashqari, rivojlanayotgan mamlakatlarda yashayotgan bemorlarning hammasi ham bunday davolanishga qodir emas. Uncha qimmat bo‘lmagan vaksina bo‘lsa muammo hal bo‘lar edi. Ammo bunday vaksina yo‘q va hali beri topilmasa kerak. Shuning uchun bunday xavfli kasallikning tarqalishi oldini olishning asosiy usuli hayot tarzini o‘zgartirish bo‘lib qoladi.

Olimlar OIV to‘g‘risida qanchalik ko‘p ma’lumotga ega bo‘lmasinlar samarali vaksinani yaratish hali ham eng katta muammo bo‘lib qolmoqda. Chunki boshqa viruslardan farqli o‘laroq, organizmning imun reaksiyasi OIVni yo‘q qilmaydi, shuning uchun

vaksinaga qanday imun javob berilishi ma'lum emas. Bundan tashqari OIV holatida bemorlarga kuchsizlantirilgan yoki hatto o'ldirilgan viruslarning kiritilishi xavfsiz emas. OIV ga qarshi vaksina virusli antigenlarga qarshi antitanachalar titrini nafaqat ko'paytirishi, balki immun himoyaning barcha vositalarini stimulyatsiya qilishi kerak. Bu vazifani bajarishning hozircha iloji yo'q, chunki inson immun tizimi qanday ishlashi haqida to'liq ma'lumot yo'q.

OITS ga qarshi 100% samarali vaksina yoki dori hozircha yo'q, ammo kasallikning tarqalishi va zararlanishining oldini olish usullarini targ'ib qilish katta yordam beradi. Giyohvandlar orasida bir martalik shprits va ignalarning tarqatilishi, qon preparatlarining OITS ga tekshirilishi zararlanishi xavfini ancha kamaytiradi.

Ko'pchilik insonlar zararlanishdan o'zlarini butkul himoyalangan deb hisoblaydilar, chunki uning tarqalish yo'llarini yaxshi biladilar. Ammo bunday ishonchga to'liq asos yo'q.

6.6. OIV ning oldini olish yoki profilaktikasi

OIV bilan zararlanishning oldini olish uch bosqichda olib boriladi:

1. Birinchi bosqich - sog'lom odamlarning zararlanishini oldini olish, targ'ibot tushuntirish orqali aholini tibbiy savodxonligini oshirib, xulq-atvori xavfli bo'lgan guruhlar o'rtasida OIV ning jinsiy yo'l bilan va qon orqali yuqishini yo'lini to'sish, tibbiyot muassasalarida ehtiyot choralariga rioya qilish va qonning xavfsizligini ta'minlash, ixtiyoriy maslahat va test tekshiruvidan o'tish imkoniyatini yaxshilash, OITSga qarshi o'tkaziladigan tadbirlarni xalqaro darajaga ko'tarish.
2. Ikkinchi bosqich – OIV bilan zararlanganlar bilan tushuntirish ishlarini olib borish, hayot tarzlarini va sifatini o'zgartirishga yordam berish, jamiyatdan siqib quyilishini oldini olish, OITS infeksiyasining alohida har bir odam va umum jamiyatga ta'sirini kamaytirish. OIV-infeksiyasini davolashni, vertikal yuqish profilaktikasini va JABYuKni davolashni ta'minlash.
3. Uchinchi bosqich – Kasalliklarni asoratlarini kamaytirish maqsadida OITS ga hamrox kasalliklar bilan iztirob chekayotganlarga tibbiy, huquqiy, ma'naviy, diniy masalalarda yordam berish.

Bizning kelajagimiz yoshlarimizda ekan, bugungi yosh avlod OITS haqida o‘zlarida to‘lik ma’lumotga ega bo‘lishlari, xavf ostiga qo‘ymasliklari kerak.

OITSni yuqtirmaslik uchun ayniqsa, yoshlar ahloqini tuzatish, jinsiy masalaga to‘g‘ri munosabatda bo‘lish lozim.

Oila sog‘lom bo‘lsa, er-xotin bir-biriga sodiq bo‘lsa, ana shuning o‘zi OITSni oldini olishning eng oson yo‘lidir ya’ni qadimdan saqlanib kelinayotgan ajoyib an’ana-oilani muqaddas deb bilish: er-xotinning umrbod vafodor bo‘lib qolishi kabi xislatlar OIV - infeksiyasi tarkalishini oldini oluvchi eng asosiy himoya hisoblanadi.

Virusni davolashdan ko‘ra oldini olgan yaxshiroq. Lekin zararlangan bemorlarni ham davolash kerak degan masala kun tartibida turibdi va OITSga qarshi vaksina ishlab chiqarish lozimligini ko‘rsatadi. OITS kasalligi virusli kasallik ekanligi aniqlangan kundan boshlab butun dunyoda olimlar oldiga shu virusga qarshi vaksina ishlab chiqish masalasi qo‘yildi.

Hamma mamlakatlarda OITSga qarshi kurashishning birdan-bir yo‘li virus tashuvchilarni hamda OITS bilan kasallanganlarni o‘z vaqtida aniqlash va imkoniyatlardan foydalanib aholining sanitariya madaniyatini ko‘tarishdir. Hozirgi kunda Respublikada 15ta OITS markazlari, 90dan ortiq diagnostik laboratoriyalar, 220dan ortiq «Ishonch xonalari» faoliyat ko‘rsatmoqda.

Ixtiyoriy ravishda o‘zida biror bir xavfni sezgan shaxs, o‘zlarini tekshirtirib, shifokor maslahatini olishlari mumkin. Ularning shaxslari sir saqlanadi.

Turli gazeta va jurnallarning ma’lumotlari bo‘yicha, gap epidemiyada emas, balki pandemiya xususida borayapti, bu esa yaqin kelajakdagi 20 yoki 30 yil ichida er kurrasidagi aholining 50% nobud bo‘lishiga olib kelshi mumkin.

Pandemiyani to‘xtatishga imkon bermayotgan omillar

- Virusni genetik o‘zgaruvchanligi (mutatsiya) tufayli dunyo bo‘yicha kasallikni oldini olishga qodir, samarali vaksinatsiyaning (em dorining) yo‘qligi;
- OIV infeksiyali bemor umrining oxirigacha virusni yuqtirish xavfini saqlab qolishi;

■ Kasallik asosan xulq-atvori buzuq shaxslar orasida tarqalishiga moyilligi va ular bilan samarali ishlash imkoni qiyinligi, yo‘qligi;

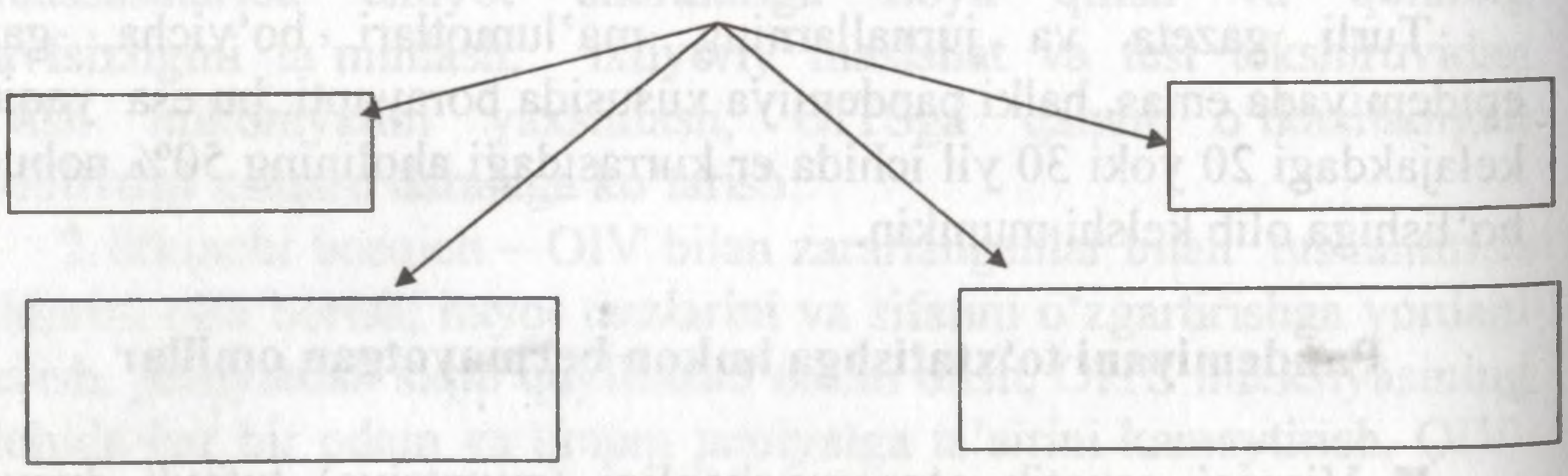
■ OIV infeksiyasini tarqalishini butunlay to‘xtatib qoladigan chora-tadbirlarni dunyo bo‘yicha ishlab chiqishning imkoni bo‘lmaganligi;

■ Kasallikni chaqiruvchi virusga samarali ta’sir etuvchi davolash vositalarining hozircha topilmaganligi.

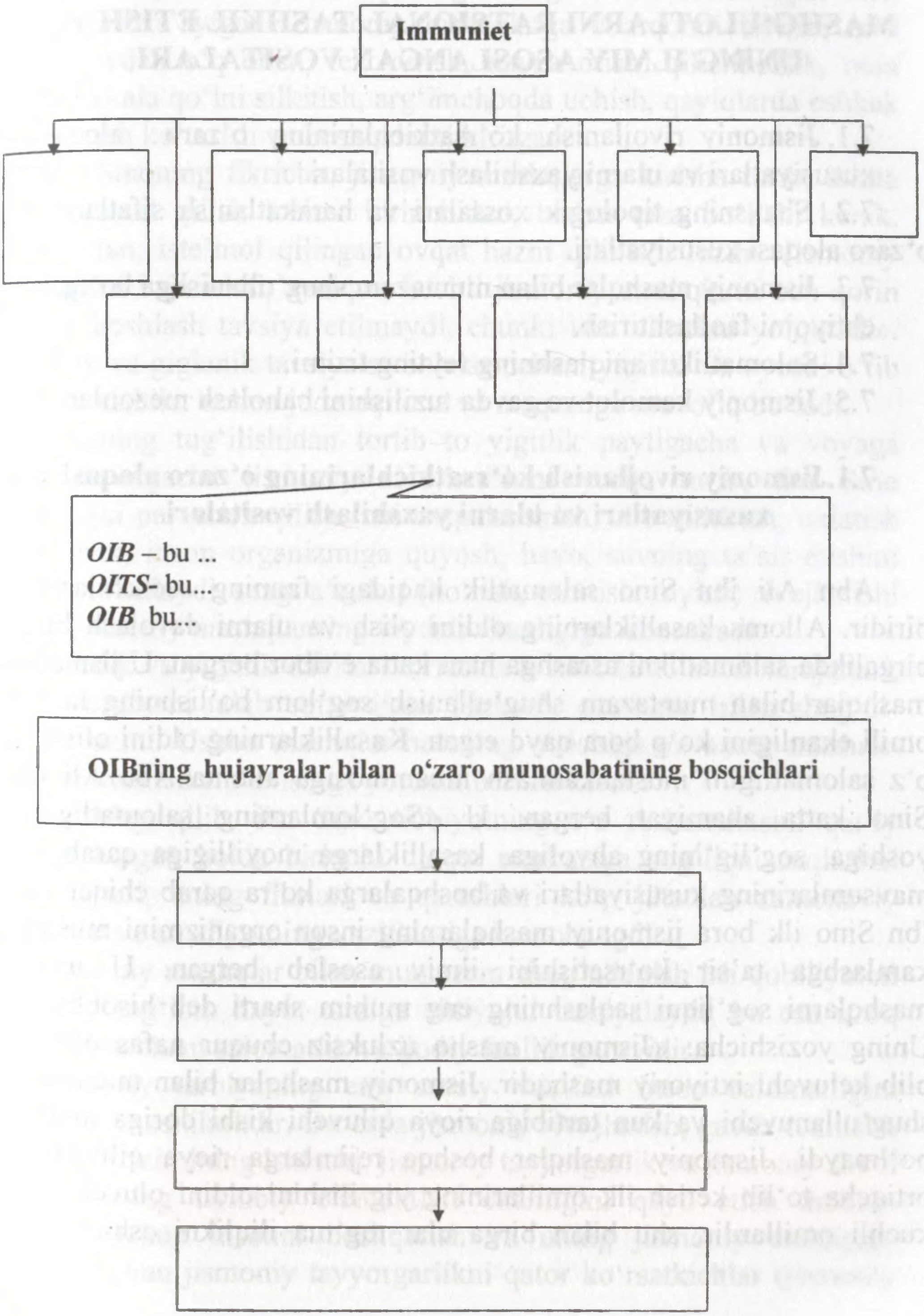
Mustaqil o‘rganish uchun savollar

1. OIV/OITS ning ilmiy farazlarini aytib bering.
2. OIV/OITS deganda nimani tushunasiz va ular orasidagi farq nimadan iborat ?
3. OIV infektsiyasi qanday yo‘llar bilan yuqadi va qaysi holatlarda yuqmaydi?
4. OITS ning rivojlanish bosqichlari qanday kechadi?
5. OITS ga hamroh kasalliklar deganda nimani tushunasiz va ular qaysilar?
6. OIVni oldini olish uchun O‘zbekistonda qanday profilaktik ishlar olib borilyapti ?

OIB – infeksiyasini tarqatuvchi guruhlar



Sxemada immun tizimiga ta'riflar keltirilgan. bo'sh katakchalarni kompyuterda to'lg'azing



VII BOB. SALOMATLIKNI YAXSHILASH BO‘YICHA MASHG‘ULOTLARNI RATSIONAL TASHKIL ETISH VA UNING ILMIY ASOSLANGAN VOSITALARI

7.1. Jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarining o‘zaro aloqasi xususiyatlari va ularni yaxshilash vositalari.

7.2. Shaxsning tipologik xossalari va harakatlanish sifatlarining o‘zaro aloqasi xususiyatlari.

7.3. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishga bo‘lgan ehtiyojni faollashtirish.

7.4. Salomatlikni aniqlashning reyting tizimi.

7.5. Jismoniy kamolot va gavda tuzilishini baholash mezonlari.

7.1.Jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarining o‘zaro aloqasi xususiyatlari va ularni yaxshilash vositalari

Abu Ali ibn Sino salomatlik haqidagi fanning asoschilaridan biridir. Alloma kasalliklarning oldini olish va ularni davolash bilan birgalikda salomatlikni asrashga ham katta e’tibor bergan. U jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish sog‘lom bo‘lishning kuchli omili ekanligini ko‘p bora qayd etgan. Kasalliklarning oldini olish va o‘z salomatligini mustahkamlash muammosiga alloma Abu Ali ibn Sino katta ahamiyat bergan. U «Sog‘lomlarning salomatligini» yoshiga, sog‘lig‘ining ahvoliga, kasalliklarga moyilligiga qarab, yil mavsumlarining xususiyatlari va boshqalarga ko‘ra qarab chiqar edi. Ibn Sino ilk bora jismoniy mashqlarning inson organizmini mustahkamlashga ta’sir ko‘rsatishini ilmiy asoslab bergan. U ushbu mashqlarni sog‘liqni saqlashning eng muhim sharti deb hisoblagan. Uning yozishicha: «Jismoniy mashq uzluksiz chuqur nafas olishga olib keluvchi ixtiyoriy mashqdir. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanuvchi va kun tartibiga rioya qiluvchi kishi doriga muhtoj bo‘lmaydi. Jismoniy mashqlar boshqa rejimlarga rioya qilinganda ortiqcha to‘lib ketish ilk omillarining yig‘ilishini oldini oluvchi eng kuchli omillardir, shu bilan birga ular tug‘ma iliqlikni oshiradi va

badanga engillik beradi, chunki ular engil iliqlikni qo‘zg‘atadi va har kuni yig‘ilib boradigan ortiqchaliklarni bartaraf etadi».

Ibn Sino jismoniy mashqlarni «kichik va katta, juda kuchli yoki kuchsiz, tez yoki sekin mashqlar» ga bo‘lgan, «sokin mashqlar ham bo‘ladi», deb aytgan. Jismoniy mashqlarga u arqonni tortish, qo‘l jangi, yoydan o‘q otish, tez yurish, nayza otish, qilichbozlik, otda yurish, ikkala qo‘lni silkitish, arg‘imchoqda uchish, qayiqlarda eshkak eshish, tosh ko‘tarish va boshqalarni kiritgan.

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

Bolaning tug‘ilishidan tortib to yigitlik paytigacha va voyaga etishi davrigacha jismoniy rivojlanishini yorita turib, ibn Sino chaqaloqni parvarish qilish, uni ovqatlantirish, cho‘miltirish, uxlatish qoidalarini, inson organizmiga quyosh, havo, suvning ta’sir etishini batafsil ta’riflaydi, sezgi a’zolari (ko‘rish, eshitish, tuyish) rivojlanishi uchun jismoniy mashqlarning foydali ekanligiga ishontiradi.

Bolalik va yigitlik davrlari o‘rtasida o‘smir katta kuch xarajatlari, ko‘p energiyani talab etmaydigan jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishi lozim. Ushbu mashqlar bolaning o‘sishiga va uning mushaklarining mustahkamlanishiga yordam berishi kerak.

Shunday qilib, ibn Sino tibbiyotning o‘z tushunchasini qat’iy asoslab bergan holda birinchi diqqat markaziga sog‘liqni saqlashni olg‘a suradi, uning fikrlari va qarashlari ko‘p jihatdan zamonaviy tibbiy fan va amaliyotning vazifalariga hamohangdir.

Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish ish qobiliyatini o‘stiradi, sog‘lom hayot tarziga ehtiyojni tarbiyalaydi, bu esa uzoq yillar mustahkam salomatlik va ijodiy faollik garovidir.

Jismoniy tarbiyaning eng asosiy vazifasi inson salomatligini asrash va yaxshilashdir. Bu erda jismoniy rivojlanish, gavda tuzilishi, yurak-qon tizimining ishlashi, jismoniy tayyorgarlik va jismoniy ahvol salomatlikning tarkibiy elementlari ekanligini qayd etish muhim. Shuning uchun insonni boshqarish va uning jismoniy etukligiga erishish uchun jismoniy tayyorgarlikni qator ko‘rsatkichlar (jismoniy

rivojlanish va gavda tuzilishi, jismoniy va funksional tayyorgarlik) bo‘yicha kompleks baholash kerak. Olingan to‘liq ma’lumotlar asosida inson salomatligi darajasini aniqlash mumkin:

1. Jismoniy ahvolni aniqlash.

2. Jismoniy rivojlanish, jismoniy va funksional tayyorgarlikni baholash.

3. Insonning jismoniy etukligi dinamikasini aniqlash.

4. Sog‘lomlashtirishning effektiv usullarini aniqlash.

5. Yetuklikka erishish jarayonining rejalashtirish tizimini o‘rganish.

6. Jismoniy etuklikka erishishni individuallashtirish.

7. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil, muntazam, amaliy shug‘ullanishga ehtiyojni rivojlantirish.

8. O‘z-o‘zini nazorat qilish usullariga o‘rgatish va h.k.

Tana tuzilishining xususiyatlari konstitutsiya deb ataladi. Konstitutsiyalarning uchta turi – normostenik, giperstenik va astenik turi farqlanadi:

- normosteniklarda tananing uzunligi va eni o‘lchamlarining orasida ma’lum nisbatlar mavjud bo‘ladi (nisbatan proportsional tana);
- giperstenikларda ushbu proporsiyalar eni o‘lchamlari ortishiga qarab buzilgan bo‘ladi (nisbatan uzun tana va kalta oyoqlar);
- asteniklarda proporsiyalar uzunlik o‘lchamlari ortishiga qarab o‘zgargan bo‘ladi (oyoqlari uzun, tanasi kichikroq bo‘ladi).

Tashqi ko‘rib chiqish qomatning buzilishlari bor-yo‘qligini aniqlash uchun kerak bo‘ladi.

Jismoniy tarbiyaning o‘ziga xos vazifasi kuch, tezlik, chidamlilik, chayirlik, chaqqonlik kabi sifatlarni tarbiyalashdir. Bu vazifa har tomonlama komil shaxsni tarbiyalash bilan chambarchas bog‘liqdir.

Sog‘lomlashtiruvchi profilaktik ta’lim – bu turli kasalliklar tarqalishining oldini oluvchi maxsus bilimlar va ko‘nikmalarning bir tizimga solingan majmuasidir.

Jismoniy yetuklikka erishish – salomatlikni asrash va mustahkamlashdir. Salomatlikni mustahakamlash, tanani chiniqtirish, uning turli kasalliklarga qarshiligini oshiradi. Salomatlikni yaxshilashga esa muntazam jismoniy mashg‘ulotlar orqali erishish mumkin. Jismoniy rivojlanish belgilarini aniqlash bilan birgalikda ba’zi funksional ko‘rsatkichlarni tadqiq etish maqsadga muvofiq bo‘ladi: yurak qisqarishlarining tezligi, arterial qon bosimi, qo‘l mushaklarining

kuchi. Jismoniy rivojlanish ancha darajada ish qobiliyatini, jumladan, aqliy ish qobiliyatini belgilab berishi aniqlangan.

Harakat faolligini nazorat qilish quyidagicha amalga oshiriladi:

1. Sportning o‘zi tanlagan holda ayrimlari bilan muntazam ravishda shug‘ullanish, ochiq va sof havoda o‘z me’yoridagi qadamlar bilan yurish, chopish, ritmik va doimiy gimnastika bilan shug‘ullanish.

2. Aql-idrok bilan tanani-badanim chiniqtirish, suv, havo, issiq-sovuq holatlarga organizmni chiniqtirish-o‘rgatish.

3. Suyak-muskul tizimlarni muntazam va me’yoriy harakatlar bilan bardam-baquvvatlashtirish («Avtogennaya trenirovka»ni qiyomiga etkazib mashq qila bilish).

Organizmimiz 600 dan ziyod mushakdan iborat ekanligini, xususan yurak mushagi doimiy qon almashinuvi va modda almashinuvini talab etishini inobatga olgan holda STTSH (sog‘lom turmush tarzini shakllantirish) ba’zi qoidalarga amal qilishimiz lozim:

- Jismoniy yuklamalar, avvalo, individual va me’yorda bo‘lmog‘i kerak, ular bolalikdan qo‘llanilgani afzal.
- Sport bilan shug‘ullanish salomatlik uchun yo‘naltirilgan bo‘lishi kerak, g‘ayriimkoniy rekordlarni o‘rnatishga emas.
- Ertalabki badantarbiya, piyoda yurishlar, trenajer zallardagi mashg‘ulotlar doimiy tizimli xarakterga ega bo‘lib, har bir insonning turmush tarziga aylanishi shart.

7.2. Shaxsning tipologik xossalari va harakatlanish sifatlarining o‘zaro aloqasi-xususiyatlari

Shuni aytib o‘tish kerakki, jismoniy komillikka erishish jarayonini individuallashtirish uchun insonning shaxsiy xususiyatlarini bilish kerak. Buning uchun turli psixologik testlar (Kettol, Ayzenk, Strelyau, Peysaxov, Gabdreyeva testlari)dan foydalanish mumkin. Tibbiy pedagogik va psixologik tadqiqotlar ma’lumotlarini kompleks hisobga olish jismoniy holat haqida obyektiv axborot olish sog‘lom-lashtiruvchi jismoniy tarbiyaning turlari va usullarini aniqlab olish imkonini beradi.

Ma’lumki, harakat faolligi insonning ruhiy faoliyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Jismoniy mashg‘ulotlar natijasida miyada qon aylanishi yaxshilanadi, axborotni qabul qilish, uni ishlab chiqishni ta’minlovchi

ruhiy jarayonlarni faollashtiradi. Jismoniy mashqlar ta'sirida xotiraning yaxshilanishi, e'tiborning barqarorlashishi, elementar intellektual masalalar yechishning tezlashishi, ko'rish-harakat reaksiyasining faollashuvi ko'p martaba isbot qilingan.

N.Ayzenk va G.Ayzenk (1968) ekstravertlar va introvertlar xulqi xususiyatlarini kuzatganlar:

Ekstravertlar – kirishimli, sekin generatsiya va qo'zg'alish jarayoninining sustligi, kuchli, tez rivojlanuvchi va barqaror reaktiv tormozlanish bilan ajralib turadilar.

Introvertlarda – qo'zg'alish tez va kuchli ro'y beradi, reaktiv tormozlanish sekin rivojlanadi, kuchsiz va barqaror emasligi bilan ajralib turadi.

Tadqiqotlar natijasida olingan ma'lumotlarning ko'rsatishicha, ekstravertlar qiyin topshiriqlarni yaxshiroq bajaradilar. Yengil masalalarda introvertlar va ekstravertlar o'rtasidagi farq bilinmaydi. Psixomotor faoliyati o'rganilganda introvertlar va ekstravertlar o'rtasida farqlar topildi. Ekstravertlar ko'p xato qilsalar ham vazifalarni tez bajaradilar. Introvertlar aniqlik va to'g'rilikka katta ahamiyat beradilar, bu esa bajarish tezligining kamayishiga olib keladi.

Asab tizimining umumiy tiplari 4 ta temperament asosida yotadi: flegmatik, sangvinik, xolerik va melanxolik.

- Flegmonik (bo'shang, og'ir) mijozli. Bunday insonlar kam harakatchan, xotirjam bo'ladi, o'ziga hos chidamli, diqqatli, o'zini-o'zi nazorat qila oladi.
- Sangvinik (xushchaqchaq) mijoz, ular qiyin holatlarda boshqalarga nisbatan tetik, o'ziga ishongan, atrofdagilarga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan, odamlarni kayfiyatini ko'tara olaligan shaxslardir.
- Xolerik (serg'ayratlik, jo'shqinlik) mijozli, o'ziga hos salga lovillab ketadigan, kuchli yoki to'xtatib bo'lmaydigan tez reaksiyali, ochiqdan-ochiq jasur tip. Bular faol, keskin xarakatlarga moyildir.
- Melanxolik (g'amgin) mijozlardir, odamlarga aralashmaydigan, odamovi, hafagarchilikka tez beriluvchan, qiyinchiliklarni o'ziga og'ir oladigan bo'lib, har doim faqat yomon xavf - xatarni ko'radi. Melanxoliklar osoyishta, yaxshilik istovchilar doirasida o'zini yaxshi his etadi.

Olimlar sportdagi muvaffaqiyat asab tizimining tipologik xususiyatlariga shartli ravishda bog'liq degan xulosaga kelganlar

(A.N.Krestovnikov, 1951–1955). Shaxsni individual psixologik xususiyatini o‘rganish insonlarning jismoniy mashqlarni bajarishlarida to‘g‘ri yondashish imkonini beradi.

B.A.Vyatkin (1978) ikki nuqtai nazar mavjud, degan fikrga kelgan:

1) istalgan sport turidagi muvaffaqiyat asab tizimi va temperament xususiyatlariga bog‘liq;

2) ommaviy sportda va sportning alohida turlarida asab tizimi va temperament muhim rol o‘ynamaydi, turli tipdagi asab tizimi va har hil temperamentli shaxslar sportda birdek natijaga erishishlari mumkin.

Mashhur psixolog P.A.Rudik (1973) tadqiqotlar natijasida shaxsning psixologik xususiyatlari jismoniy mashqlar ta’siri ostida muayyan, barqaror o‘zgarishi mumkin, degan fikrga kelgan. Odatda, sport shaxsning shakllanishi va rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi, deb hisoblash qabul qilingan. Sport musobaqalari tirishqoqlik, ahloq va iroda sifatlari, mardlikni tarbiyalashga yordam berishi so‘nggi yillarda sport psixologiyasida V.A.Vyatkin (1978), B.D.Krett (1978), M.A.Rober, F.Tilman(1988) ning sportning turli turlari namoyondalari asab tizimining tipologik xususiyatlarini o‘rganishga yo‘naltirilgan tadqiqotlari keng tus oldi.

Metodikaning maqsadi:

1. Talaba yoshlar asab tizimining individual tipologik xususiyatlarini aniqlash.

2. Talaba yoshlar shaxsining tipologik xususiyatlarini aniqlash.

Tadqiqotlar vazifalari:

1. Anketa savollariga berilgan javoblarni tahlil qilish asosida qo‘zg‘alish, tormozlanish kuchi va ularning harakatchanligini aniqlash.

2. Anketa savollariga berilgan javoblar asosida emotsional barqarorlik darajasini, temperament turi, ekstraversiya - introversiyani aniqlash.

Tadqiqot vazifalarini bajarish uchun polyak psixologi Ya.Strelyau (1974) ishlab chiqqan «Temperament so‘rovnomasi» dan; ingliz psixologi G.Ayzenk (1964) tuzgan testdan foydalaniladi. Tipologik xususiyatlarni aniqlash uchun turli so‘rovnomalardan foydalaniladi.

Temperament tipini aniqlash metodikasi

Berilgan fikrga qo‘shilsangiz «1» ball, qo‘shilmasangiz «0» ball qo‘ying.

Siz:

1.Saramjon behalovat
2.O‘zini tuta olmaydigan tez jahli chiqadigan
3.Betoqat
4.Odamlar bilan munosabati keskin
5.Qat’iyatli va tashabbuskor
6.O‘jar va qaysar
7.Tortishuv va bahslarda topqir
8.Bir xil tempda ishlamaysiz
9.Tavakkalchilikka moyilligingiz bor
10.Yomon narsalarni eslab yurmaysiz
11.Nutqingiz tez bo‘linuvchan ohangga ega
12.Muvozanatsiz tez qizishib ketishga moyilligingiz bor
13.Tez urishib ketadigan janjalkash
14.Kamchiliklarga murosasiz
15.Ifodali mimika egasiz
16.Tez harakat qilasiz qarorga kelasiz
17. Yangilikka muttasil intilasiz
18. Harakatlaringiz keskin va uzilishli
19. O‘z oldingizga qo‘ygan maqsadni albatta, amalga oshirasiz
20.Kayfiyatingiz tez o‘zgarishga moyil – **xoleriksiz**

Siz:

1.Dilkash va quvnoq
2.Tirishqoq va ishbilarmon
3.Ko‘p hollarda boshlagan ishini oxiriga etkazmaydi
4.O‘zingizni yuqori baholaysiz
5. Yangilikni tez o‘zlashtirib olasiz
6.Qiziqish va intilishlaringiz beqaror
7.Muvaffaqiyatsizlikni tez unutasiz
8. Turli sharoitga tez moslashasiz
9.Har qanday yangi ishga qiziqish bilan kirishasiz
10.Yangi ishga tez kirishasiz va tez birdan ikkinchisiga o‘ta olasiz
11.Agar ish sizni qiziqtirmay qolsa tez soviysiz
12. Bir xil tempdagi ishlarda tez toliqasiz

13. Muomalaga tez kirishasiz
14. Chidamli va mehnatsevarsiz
15. Nutqingiz baland tez mimika va imo-ishoralarga boy
16. Qiyin vaziyatda o‘zingizni tuta bilasiz
17. Doimo tetik kayfiyatda yurasiz
18.Tez qarorga kelib undan voz kechasiz
19.Tez chalg‘iysiz
20. Behuda shoshilasiz–**sangviniksiz**

Siz:

1.Osoyishta va sovuqqon
2.Ishda tartibli izchil
3. Ehtiyotkor va aql bilan ish tutasiz
4. Sabr-toqat bilan kuta olasiz
5. Bo‘lar-bo‘lmas narsalar haqida gapirmay sukut saqlay bilasiz
6.Nutqingiz osoyishta bir xil tempda va hech qanday ifodali harakatlarga ega emas
7. Chidamli va o‘zini tuta bilasiz
8. Boshlagan ishni oxiriga etkaza olasiz
9. Behudaga kuch sarflamaysiz
10. Ish rejimi va kun tartibiga qat’iy rioya qilasiz
11.Ehtirosni, hayajonni osongina engasiz
12. Tanqid va maqtovga e’tibor qilmaysiz
13. Yuvosh va ko‘ngilchansiz
14. Qiziqish va munosabatlaringiz barqaror
15. Ishga sekin moslashib boshqa ishga o‘tishga qiynalasiz
16. Munosabatlaringiz turli tuman
17. Har bir narsada tartib va intizom bo‘lishini hohlaysiz
18. Yangi sharoitga qiyinchilik bilan moslashasiz
19. Kayfiyatingiz barqaror
20. Vazmin tabiatli og‘ir-bosiq–**flegmatiksiz**

Siz:

1. Uyatchan va tortinchoqsiz
2. Yangi sharoitda o‘zingizni yo‘qotib qo‘yasiz
3. Notanish kishilar bilan aloqa o‘rnatishga qiynalasiz
4. O‘z kuchingizga ishonmaysiz
5. Yolg‘izlikni yoqtirasiz
6. Muvaffaqiyatsizlikda tez tushkunlikka berilasiz
7. Tez charchaysiz

8. Nutqingiz sekin kuchsiz
9. Boshqalar ta'siriga tez berilasiz
10. Ta'sirlanuvchan tez yig'laysiz
11. Tanqid va maqtovni tez qabul qilasiz
12. O'zingiz va boshqalarga nisbatan talabchan
13. Shubha va gumonga tez berilasiz
14. Tez xafa bo'lasiz va arazlaysiz
15. Har bir narsani o'zingizga tez qabul qilasiz
16. Muloqotga kirishishga qiynalasiz
17. Boshqalarga fikringizni aytishni yoqtirmaysiz
18. Sust va kam faollik bilan ajralib turasiz
19. Tez buysunasiz itoatkorsiz
20. Boshqalardan yordam hissini uyg'otishga harakat qilasiz – **melanxoliksiz**

7.3 . Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishga bo'lgan ehtiyojni faollashtirish

Harakat umrga barakat, deydilar. Bu gapda chuqur ma'no bor. Chunki jismoniy harakat bilan muntazam shug'ullanib turish organizmda yog'lar almashinuvini me'yorlashtiradi va ateroskleroz kasalligining oldini oladi. Doimiy mashqlar yurak muskulini qon bilan ta'minlovchi arteriyalar ishiga ijobiy ta'sir etib, qonning yurishini yaxshilaydi. Faol harakatlar ta'sirida qonning eritrotsitlar miqdori ko'payib, modda almashinuvi yanada yaxshilanadi. Jismoniy va aqliy ish qobiliyati ortadi. Kam harakatlilik tufayli, kishining faolligi susayib, sihat-salomatligi yomonlashadi. Bunday holat tibbiyotda gipodinamiya (kam harakatchanlik) va gipokineziya (muskullar harakatining susayishi) deyiladi. Kam harakatlilik tufayli, eng avvalo, markaziy nerv tizimi xastalanadi, uyqu buziladi, mantiqiy fikrlashda xatoliklarga yo'l qo'yiladi, diqqatni bir joyga jamlash qiyinlashadi, harakatni uyg'unlashtirish va vaqtni his etish qobiliyati pasayadi. Xo'sh, ana shunday holatlar, ya'ni gipodinamiya va gipokineziyaning bugungi kunda aholi orasida ko'payib borayotganiga sabab nima? Buning asosiy sababi, avvalo, kishilar hayotining moddiy va maishiy jihatdan yaxshilanganligi, mehnat sharoitlarining engillashganligidir. Ishlab chiqarish sohalari o'ta taraqqiy etayotganligi uchun kishilar tobora kamharakat bo'lib bormoqda, jismoniy mehnat asosan

mexanizmlar, mashinalar va kompyuterlar zimmasiga yuklanmoqda. Kishilarning turmush tarzida ham qator o‘zgarishlar ro‘y berdi: endi uyni isitish uchun o‘tin yorilmaydi, suv tayyor. Ishga avtobus yoki yengil mashinalarda boriladi. Natijada kamharakat kishilar kasalliklarga, birinchi navbatda yurak xastaligiga moyil bo‘lib qolayapti. Afsuski, hozirga qadar badani quruqshagan yoki ko‘pchigan, hali yoshi 40 ga etmasdan turib tanasida qarilik alomatlari yaqqol sezilib turgan kishilarni ba’zan uchratamiz. Ularning yashash tarziga razm solsak, kamharakatlilik, me’yoridan ortiq ovqat eyish, sigareta chekish, ichkilik ichish tufayli bir marotaba in’om etilgan hayotning qadriga etmayotganliklari ayon bo‘ladi. Chunki jismoniy faollik kishilar uchun nafaqat ma’naviy, balki muhim biologik zarurat hamdir. Kanadalik mashhur neyrofiziolog Gans Sele «Agar biz muskullarimizni mashq qildirmasak, ular shalvirab qolib, atrofiyaga uchraydi, negaki, mehnat bizga havo, oziq-ovqat, uyqu kabi zarurdir» deganida haq edi. Chindan ham faol harakat yordamida kishi hayotidagi ruhiy kechinmalardan o‘zini chalg‘itish mumkin. Kishi asabiy holatlarni kuch talab qiladigan jismoniy mashqlarni bajarish orqali engib o‘tadi. Abu Ali ibn Sino ta’kidlaganidek, «badantarbiyani tark etgan odam ko‘pincha harob bo‘ladi, chunki harakatsiz qolgan a’zolarning quvvati zaiflashadi». Bundan ikki yarim ming yil avval Yunonistonda ulkan qoya toshlardan biriga «Agar sen baquvvat bo‘lishni istasang – yugur, chiroyli bo‘lishni istasang — yugur, aqlli bo‘lishni istasang ham yugur» degan hikmatli so‘zlar o‘yib yozilgan. Kamharakatlilik va aqliy faoliyat bilan doimiy shug‘ullanish o‘quvchi va talabalarning organizmiga ham ma’lum ma’noda salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday paytda ular tez charchab, darsni yaxshi o‘zlashtira olmaydilar. Aslida sport bilan shug‘ullanish o‘smir yigit-qizlarning sog‘-salomat va ma’naviy etuk shaxs bo‘lib etishishlari uchun ham juda foydali. Shuni unutmaslik kerakki, harakat faolligi cheklangan har qanday yoshdagi kishi yuqumli kasalliklarga tez beriluvchan bo‘lib qoladi. Shunday ekan, har bir odam hech bo‘lmaganda kechqurun sayr qilishi, ertalab engil badantarbiya bilan shug‘ullanishi, bog‘dagi yumushlarni bajarishi mumkin. Jismonan baquvvat sog‘lom odam shavq-zavq bilan hayot kechiradi, dard ham yaqin yo‘lamaydi.

Amerikalik olimlar insonlarni jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishga ishontiradigan ko‘plab fikrlarni keltiradilar:

– Jismoniy mashqlar – bu lazzatdir.

– Har bir inson uchun mos keladigan mashq turi topiladi.

– Bir necha oydan keyin Siz ularga shunchalik o‘rganib qolasizki, hech qachon tashlay olmaysiz.

– Yarim yildan keyin esa:

– Siz faolroq, tetikroq bo‘lasiz.

– Kuchingiz ko‘payadi, harakatlar muvozanati yaxshilanadi, reaktsiya tezligi oshadi.

– Asab zo‘riqishi va yomon kayfiyatni barataraf etish osonroq bo‘ladi.

– Yog‘ qatlamlari kamayadi.

– Suyak to‘qimalari mustahkamlanadi.

– Qon aylanishi yaxshilanadi.

– Ishlash qobiliyatingiz oshadi.

Bu xulosalarga qo‘shilmay iloji yo‘q, chunki ular haqiqatan amaliyotda doimo isbotlangan. Jismoniy mashqlar asosli ravishda sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismidir, chunki jismoniy faolliksiz insonning nafaqat jismoniy, balki ruhiy ahvoli ancha yomonlashadi, insonning intellektual imkoniyatlari pasayadi. Jismoniy mashg‘ulotlar jarayonida mushak-bo‘g‘im apparati muvaffaqiyatli mustahkamlanishi, tana vaznining kamayishi, yog‘lar almashinuvi yaxshilanishi, qon zardobida xolesterin kamayishi, arterial qon bosimining darajasi me’yorga tushishi, markaziy asab tizimining ishlashi yaxshilanishi, kuchli chiniqish ta’siri yuzaga kelishi, organizmning turli ekstremal ta’sirlarga chidamliligi mustahkamlanishi isbotlangan, ya’ni jismoniy mashqlarning ta’siri organizmning amalda barcha a’zolari va tizimlarining ishida namoyon bo‘ladi, lekin ularning yurak-qon tomir tizimiga bo‘lgan ta’siri eng muhimdir. Yaxshi jismoniy holatda bo‘lish quyidagi tarkibiy qismlaridan tashkil topadi:

1) Chidamlilik – uni sog‘lom yurak ta’minlaydi. Yurak uchun eng yaxshi mashqlar – organizm eng ko‘p kislorod iste’mol qiladigan mashqlardir. Piyoda yurish, yugurish, velosipedda yurish, suzish, aerobika organizmning chidamliligini oshiradi.

2) Epchillik – yaxshi jismoniy holatda bo‘lgan inson o‘z harakatlarini muvozanatlashtira olishi va tez reaksiyaga ega bo‘lishi lozim.

3) Mushak kuchi – kuchli mushaklar qomatni jozibali qiladi. Kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarda organizmga qo‘shimcha kislorod talab etilmaydi.

4) Mushak chidamliligi – takrorlanuvchi harakatlar mushaklarni charchamay, intensiv ishlashga o‘rgatadi.

5) Egiluvchanlik – kuchli sog‘lom va elastik mushaklar har qanday yoshda, ayniqsa keksa yoshida harakatchanlikni saqlab qolishga imkon beradi. Egiluvchanlikni gimnastika, badminton, raqslar, chang‘ida uchish va hokazolar rivojlantiradi.

Shifobaxsh jismoniy tarbiya vositalariga quyidagilar kiradi:

1.Jismoniy mashqlar

2.Tabiatning tabiiy omillari

3.Shifobaxsh massaj

4.Mehnat bilan davolash

Jismoniy mashqlar quyidagilarga bo‘linadi :

1.Gimnastik mashqlar

2.Amaliy sport mashqlari

3.O‘yinlar

Gimnastik mashqlar jismoniy mashqlarning asosini tashkil etadi. Gimnastik mashqlar o‘z navbatida bo‘linadi:

A.Nafas mashqlariga

a)statik yoki turg‘un nafas mashqlari:

-ko‘krak nafas mashqlari

-diafragmal yoki qorin orqali nafas mashqlari

-to‘liq yoki aralash nafas mashqlari

-lokal yoki mahalliy nafas mashqlari

b)dinamik nafas mashqlari

v)maxsus nafas mashqlari

B.Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar belgilari bo‘yicha quyidagilarga bo‘linadi :

a) anatomik belgisi bo‘yicha

b) faollik belgisi bo‘yicha mashqlar

v) snaryadlarni qo‘llash belgisi bo‘yicha mashqlar

g) o‘quv-tarbiyaviy belgisi bo‘yicha mashqlar

Amaliy sport mashqlari – bu mashqlar yordamida yuklamalarga moslashtirish, oshirib borish, qon va limfa aylanishlari, modda almashinuvining yaxshilanishi amalga oshiriladi. Ularga quyidagilar

kiradi : yurish, yugurish, o‘tirgan va turgan holatlarda eshkak eshish, suzish, chang‘i va konki uchish, velosiped haydash. sizga kundalik tetiklashtiruvchi mashqlarni bajarishingizni tavsiya qilamiz:

1-mashq: Stol yoki stul qirrasini ushlab, cho‘kkalang. So‘ng o‘tiring. Oyoq uchida turing – bir, o‘tiring, tizzalarni yozing – ikki, oyoq uchida turing – uch, tovonni bosing – to‘rt.

2-mashq: Qo‘llarni stolga qo‘ying va bir necha marta oyoq uchida ko‘tariling, so‘ng oyoqlarni ikki qadam orqaga tashlang, gavda sal egilgan holatda bo‘lsin. Gavdangiz bilan o‘ng va chapga aylanma harakat qiling.

3-mashq: Qo‘llarni ko‘krakka qo‘ying. Bo‘yin va yelkani bo‘-shashtirib, egiling, har egilganda tanani old tomonidan yuqoridan pastga-tizzagacha, keyin to‘piqqacha, qo‘lingiz etgancha silang.

4-mashq: Oyoqlarni yelka kengligida ochib, chap oyoqni buking, qo‘llarni esa o‘ng oyoq tomon cho‘zing va aksincha, bajaring.

5-mashq: Oyoqlarni yelka kengligidan kengroq qo‘ying, chap oyoqni bukib, qo‘llaringizni oyoq panjasiga tekkizing. Agar mashqni bajarishga qiynalsangiz, yaxshisi oyoq uchiga chap qo‘lni tekkizib, o‘ng qo‘lni belga qo‘ying. Shu mashqni o‘ng tomon bilan ham takrorlang.

6-mashq: Oyoqlar yelka kengligida, qo‘llar belda turadi. Chap tomonga egilib, o‘ng qo‘lni bosh ustiga ko‘taring va aksincha, bajaring.

1. O‘yinlar – ular quyidagilarga bo‘linadi:

- kam harakatli o‘yinlar – shaxmat, shashka va h.z. Bunda insonlarni emotsional-ruhiy holatiga ta’sir etish, e’tiborini kuchaytirish amalga oshiriladi;

- harakatli o‘yinlar – stol tennisi, badminton, kegelban, kreketlar . Ular yordamida odamlarning emotsional holati yaxshilanadi, harakat kengligi oshiriladi, o‘sib boruvchi yuklamalarga organizm moslash-tiriladi;

- sportga oid o‘yinlar – voleybol, basketbol, futbol kiradi. Ular ham insonlarning emotsional holatini yaxshilaydi, o‘sib boruvchi yuklamalarga organizmni moslashtiradi.

2. Tabiatning tabiiy omillari

Tabiatning quyidagi tabiiy omillaridan foydalaniladi:

- aeroterapiya – havo bilan davolash;
- gidroterapiya – suv bilan davolash;

- tallasoterapiya – dengiz suvlari bilan davolash;
- gelioterapiya – quyosh nurlari bilan davolash.

Bu omillardan organizmni chiniqtirish, kasallikning oldini olish va davolash maqsadida qo‘llaniladi.

3. Shifobaxsh massaj

Massaj qo‘l yóki apparat yordamida amalga oshiriladi. Qo‘l bilan massaj qilinganda quyidagilarga e’tibor beriladi, qo‘l har doim limfa oqimi bilan yaqin yotgan limfatugunlari tomon harakat qiladi. Massaj organizmga trofik, mexanik, neyroendokrin, reflektor va neyrogumoral ta’sir ko‘rsatadi. Bu ta’sir mexanizmlari natijasida fiziologik ta’sirlar yuzaga keladi, ya’ni terining funksiyasini yaxshilaydi, qon va limfa aylanishini, modda almashinuvini, asab sistemasining qo‘zg‘atuvchanligining pasayishini oshiradi, tashqi nafas funksiyasini yaxshilaydi, mushak va bo‘g‘imlarni mustahkamlaydi va h.z.

4. *Mehnat bilan davolash.* Bemorning emotsional ruhiy holatlariga oid savollarni hal qilish uchun qo‘llaniladi.

Sog‘lom turmush inson baxtini ifodalovchi holatlardan biridir. Sog‘lom turmush kechirish uchun, albatta organizmni turli tabiiy muhit sharoitlariga chiniqtirish lozim. Turmushda shunday hodisalar kuzatiladiki, ba’zi odamlar bir zumda kasal bo‘lib qoladilar. Salomatlik odamning ruhiy sokinligi va tashqi muhitning zararli ta’sirlariga qarshi tura olish qobiliyatidir. Chiniqish – organizmni suv, quyosh va havo ta’sirida sekin-asta moslashtira borish mexanizmi. O‘zini sovuqqa, havo haroratining tez o‘zgarishiga o‘rgatgan odam organizmida turli kasalliklarni keltirib chiqaradigan omillarga qarshi kurasha oladi.

Havo vannasi organizmning modda almashinish jarayonini tezlashtiradi, asabni mustahkamlaydi, yurak qon-tomir tizimi ishini yaxshilaydi.

Quyosh vannasini daryo, dengiz bo‘ylarida, alohida qurilgan joylarda, sayhon erlarda, cho‘milish joylarida yozning issiq kunlari soat 8 dan to 11 gacha, havo mo‘’tadil kunlari soat 11 dan to 13 gacha bo‘lgan vaqt oralig‘ida qabul qilish tavsiya etiladi. Quyoshda birinchi marta toblanish 5–7 daqiqadan oshmasligi kerak. Keyinchalik sekin-asta bu muddatni 30 daqiqaga etkazish mumkin. Quyosh nurida toblanish vaqtida boshni soyada tutmoq lozim. Vannadan keyin 10–15

daqiqa dam olish, keyin cho‘milish yoki sovuq dush qabul qilishi kerak.

Suv bilan chiniqish organizmga tez va samarali ta’sir etuvchi omillardan hisoblandi.

Suv organizmni tashqi muhitning turli xildagi harorat o‘zgarishlariga o‘rgatadi, nafas olish va qon aylanishni yaxshilab, modda almashuvini kuchaytiradi. Suv vannasini qabul qilish uchun ertalabki badantarbiyadan keyin boshdan suv quyish va tanani ho‘l sochiq bilan artish lozim.

7.4. Salomatlikni aniqlashning reyting tizimi

Ma’lumki, inson yoshi nafaqat uning fiziologik etukligi darajasi, balki atrof - muhit bilan munosabati, ichki dunyosi xususiyatlari, o‘y-fikrlari xarakterini ham aks ettiradi. Ko‘pgina psixologlarning fikriga ko‘ra 11 yoshdan so‘ng bezovtalik darajasi keskin oshadi, 20 yoshida o‘z cho‘qqisiga chiqadi, 30 yoshdan so‘ng pasaya boshlaydi. Sport mashg‘uloti insonning ichki – bioximik va biofizik «dunyo»sini tubdan o‘zgartiradi. Deyarli barcha funktsional xususiyatlar va tana sifatlari, hatto mushaklar, asab hujayralari, ichki organlarning hujayraviy tuzilmalari o‘zgaradi. Hayot tarzini o‘zgartirib kasalliklarning modda almashinuvi, yurak - qon tizimi bilan bog‘liq uchdan ikki qismining oldini olish mumkin ekan. 400 kkal energiya sarflanishni talab etuvchi muntazam mashg‘ulotlarda shug‘ullanish infarkt ehtimolini 50 % ga qisqartiradi.

Albatta, hammaning ham yuqori malakali sportchi bo‘lishi, musobaqalarda qatnashishi va mukofotlar olishi shart emas. Lekin inson muntazam ravishda o‘zining shaxsiy imkoniyatlaridan kelib chiqib, harakatlarni olib borishi lozim. Bunday harakat qatoriga har kuni amalga oshiriladigan 15–20 daqiqalik ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlari, 40–60 daqiqa davomida ochiq havoda piyoda yurish, tungi uyqu oldidan tashkil etiluvchi 20–30 daqiqalik sayr va boshqalar kiradi.

Zamonaviy tibbiyot insonning jismoniy mehnatga bo‘lgan kam harakati tufayli uning salomatlik darajasining keskin pasayishi, ichki a’zolar faoliyatining buzilishi, ishlash qobiliyatining past ko‘rsatkichi va talab darajasida bo‘lmagan jismoniy rivojlanish kabi holatlarning mavjudligini ko‘rsatmoqda.

Shu sababli faol jismoniy harakat qiladigan kishilar ruhi engil, tetik, quvvatga to‘lgan, dili ravshan, kayfiyati yuqori va barqaror bo‘ladi. Jismoniy mashqlarni bajarish natijasida organizmning himoya vositalari yaxshi rivojlanadi. Jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanuvchi kishining yurak pulьsi tinch holatda tekshirib ko‘rilganda, yurakning jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanmaydiganlarnikiga nisbatan sekin urishi aniqlangan. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish natijasida organizmda yana quyidagi holatlar sodir bo‘ladi:

-nafas olish tizimining faoliyati yaxshilanadi;

-suyaklar mustahkamlanib, muskullar kuchli bo‘ladi, bo‘g‘inlarning harakatchanligi sezilarli darajada ortadi;

-oshqozonda ovqatning yaxshi hazm bo‘lishi hamda ayirish organlari faoliyatining yaxshilanishi kuzatiladi;

-asab tizimi mustahkamlanadi. Markaziy asab tizimida bo‘ladigan qo‘zg‘alish va tormozlanish hodisalarining muvozanatini saqlashda muhim o‘rin tutadi;

-yurak qon - tomir tizimining faoliyati faollashadi;

-inson psixologiyasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi;

-qaddi - qomatning to‘g‘ri shakllanishiga yordam beradi, skolioz kasalligining oldini olishga yordam beradi va hokazalor.

Oliy asab faoliyatining individual xususiyatlari

- Asab jarayonlari – qo‘zg‘alish va tormozlanish, uchta xususiyat bilan xarakterlanadi: kuch, harakatchanlik, vazminlik.

- Asab tizimi yoki asab faoliyati tipi tushunchalari asab tizimining tug‘ma xususiyatlari, shuningdek, hayot davomida shakllangan va mustahkamlangan xususiyatlarni o‘z ichiga oladi. Inson tipologik xususiyatlarining shakllanishiga u yashayotgan muhit, ishlayotgan kollektiv katta ta’sir ko‘rsatadi (Z.I.Kolarova, 1968).

- Sifat xususiyatlari, asab jarayonlari xususiyatlarining turli kombinasiyalariga qarab asab tizimlari 4 ta tipga ajratiladi. Kuch ko‘rsatkichiga ko‘ra asab tizimining kuchli, kuchsiz tiplari, harakatchanlik ko‘ratkichi bo‘yicha inert (kam harakatchan), harakatchan tiplari, vazminlik ko‘rsatkichi bo‘yicha – vazmin, yengiltak tiplari mavjud.

- Asab tizimi kuchsiz shaxslarda ikkala jarayon – qo‘zg‘alish va tormozlanish – kuchsiz bo‘ladi. Bunday odamlar muhit sharoitlariga

daqiqa dam olish, keyin cho‘milish yoki sovuq dush qabul qilishi kerak.

Suv bilan chiniqish organizmga tez va samarali ta’sir etuvchi omillardan hisoblandi.

Suv organizmni tashqi muhitning turli xildagi harorat o‘zgarishlariga o‘rgatadi, nafas olish va qon aylanishni yaxshilab, modda almashuvini kuchaytiradi. Suv vannasini qabul qilish uchun ertalabki badantarbiyadan keyin boshdan suv quyish va tanani ho‘l sochiq bilan artish lozim.

7.4. Salomatlikni aniqlashning reyting tizimi

Ma’lumki, inson yoshi nafaqat uning fiziologik etukligi darajasi, balki atrof - muhit bilan munosabati, ichki dunyosi xususiyatlari, o‘y-fikrlari xarakterini ham aks ettiradi. Ko‘pgina psixologlarning fikriga ko‘ra 11 yoshdan so‘ng bezovtalik darajasi keskin oshadi, 20 yoshida o‘z cho‘qqisiga chiqadi, 30 yoshdan so‘ng pasaya boshlaydi. Sport mashg‘uloti insonning ichki – bioximik va biofizik «dunyo»sini tubdan o‘zgartiradi. Deyarli barcha funktsional xususiyatlar va tana sifatlari, hatto mushaklar, asab hujayralari, ichki organlarning hujayraviy tuzilmalari o‘zgaradi. Hayot tarzini o‘zgartirib kasalliklarning modda almashinuvi, yurak - qon tizimi bilan bog‘liq uchdan ikki qismining oldini olish mumkin ekan. 400 kkal energiya sarflanishni talab etuvchi muntazam mashg‘ulotlarda shug‘ullanish infarkt ehtimolini 50 % ga qisqartiradi.

Albatta, hammaning ham yuqori malakali sportchi bo‘lishi, musobaqalarda qatnashishi va mukofotlar olishi shart emas. Lekin inson muntazam ravishda o‘zining shaxsiy imkoniyatlaridan kelib chiqib, harakatlarni olib borishi lozim. Bunday harakat qatoriga har kuni amalga oshiriladigan 15–20 daqiqalik ertalabki badantarbiya mashg‘ulotlari, 40–60 daqiqa davomida ochiq havoda piyoda yurish, tungi uyqu oldidan tashkil etiluvchi 20–30 daqiqalik sayr va boshqalar kiradi.

Zamonaviy tibbiyot insonning jismoniy mehnatga bo‘lgan kam harakati tufayli uning salomatlik darajasining keskin pasayishi, ichki a’zolar faoliyatining buzilishi, ishlash qobiliyatining past ko‘rsatkichi va talab darajasida bo‘lmagan jismoniy rivojlanish kabi holatlarning mavjudligini ko‘rsatmoqda.

Shu sababli faol jismoniy harakat qiladigan kishilar ruhi engil, tetik, quvvatga to‘lgan, dili ravshan, kayfiyati yuqori va barqaror bo‘ladi. Jismoniy mashqlarni bajarish natijasida organizmning himoya vositalari yaxshi rivojlanadi. Jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanuvchi kishining yurak pulьsi tinch holatda tekshirib ko‘rilganda, yurakning jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanmaydiganlarnikiga nisbatan sekin urishi aniqlangan. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish natijasida organizmda yana quyidagi holatlar sodir bo‘ladi:

-nafas olish tizimining faoliyati yaxshilanadi;

-suyaklar mustahkamlanib, muskullar kuchli bo‘ladi, bo‘g‘inlarning harakatchanligi sezilarli darajada ortadi;

-oshqozonda ovqatning yaxshi hazm bo‘lishi hamda ayirish organlari faoliyatining yaxshilanishi kuzatiladi;

-asab tizimi mustahkamlanadi. Markaziy asab tizimida bo‘ladigan qo‘zg‘alish va tormozlanish hodisalarining muvozanatini saqlashda muhim o‘rin tutadi;

-yurak qon - tomir tizimining faoliyati faollashadi;

-inson psixologiyasiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi;

-qaddi - qomatning to‘g‘ri shakllanishiga yordam beradi, skolioz kasalligining oldini olishga yordam beradi va hokazalor.

Oliy asab faoliyatining individual xususiyatlari

- Asab jarayonlari – qo‘zg‘alish va tormozlanish, uchta xususiyat bilan xarakterlanadi: kuch, harakatchanlik, vazminlik.

- Asab tizimi yoki asab faoliyati tipi tushunchalari asab tizimining tug‘ma xususiyatlari, shuningdek, hayot davomida shakllangan va mustahkamlangan xususiyatlarni o‘z ichiga oladi. Inson tipologik xususiyatlarining shakllanishiga u yashayotgan muhit, ishlayotgan kollektiv katta ta’sir ko‘rsatadi (Z.I.Kolarova, 1968).

- Sifat xususiyatlari, asab jarayonlari xususiyatlarining turli kombinasiyalariga qarab asab tizimlari 4 ta tipga ajratiladi. Kuch ko‘rsatkichiga ko‘ra asab tizimining kuchli, kuchsiz tiplari, harakatchanlik ko‘ratkichi bo‘yicha inert (kam harakatchan), harakatchan tiplari, vazminlik ko‘rsatkichi bo‘yicha – vazmin, yengiltak tiplari mavjud.

- Asab tizimi kuchsiz shaxslarda ikkala jarayon – qo‘zg‘alish va tormozlanish – kuchsiz bo‘ladi. Bunday odamlar muhit sharoitlariga

ahamiyatini yo‘q qilib, kuchli signallar diapazoni yuklamasini oshirib yubordi.

- Harakatning kamligi natijasida inson organizmi asab va jismoniy funksiyalarining nouyg‘unligini his qiladi. His - hayajonlar, uzoq davom etgan asabiy holatlar (ayniqsa, inson kasal bo‘lgan, charchagan, stress holatlarida) vegetativ asab tizimi, ichki sekretsiya bezlari, ichki organlar funksiyasining buzilishiga sabab bo‘lishi isbotlangan. Bularning barchasi o‘tkir va surunkali kasalliklar, ayniqsa, yurak - qon tizimi kasalliklarining zo‘rayishiga olib keladi. Ruhiy barqarorlik va turli hayotiy vaziyatlarga adekvat reaksiyani tarbiyalash, mashq qildirish organizmning stress holatlarga qarshi kurashuvchanligini kuchaytiradi va umumiy sog‘lomlashtirishga yordam beradi (K.V.Dineika, 1987).

7.5. Jismoniy kamolot va gavda tuzilishini baholash mezonlari

Taniqli olim N.M. Amosov o‘z vaqtida inson salomatligi miqdor va sifat ko‘rsatkichlari bilan tavsiflanishi lozimligi haqida fikr yuritgan edi. Salomatlikning miqdor va sifat ko‘rsatkichlari bilan tavsiflanishi valeologiya ilmi uchun amaliy ahamiyatga egadir.

Ma’lumki, miqdor va sifat tushunchalari falsafiy kategoriyalar bo‘lib, o‘zaro uzviy aloqadorlikda rivojlanadi, bir - birini taqozo etadi. Organizmning miqdoriy ko‘rsatkichlarining o‘zgarishi so‘zsiz sifat o‘zgarishlarini keltirib chiqaradi. Chunonchi, tana vaznining me’yoriy talablardan oshib ketishi bilan bog‘langan semirish holati turli xil sifat o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi. Semizlikning o‘zi kasallikdir.

O‘smirlarning jismoniy rivojlanishiga, faqat tana vazni, bo‘yi, boshi va ko‘krak aylanasiga qarab emas, balki gavda tuzilishi, qaddi-qomati, oyoq kafti hajmiga qarab baho berish mumkin.

Qaddi-qomat – tana va boshni uncha zo‘riqtirmasdan erkin tutish bilan xarakterlanadi. Umurtqa pog‘onasining qiyshayishi qomatning noto‘g‘riligidan dalolat beradi va bu umurtqa pog‘onasining yomonlashuvi hamda boshqa salbiy oqibatlarga olib keladi. Ko‘pincha qomatdagi nuqsonlarning quyidagi turlari uchraydi: bukchaygan, yumaloq orqa, yassi orqa, egarsimon orqa. Umurtqa pog‘onasining yonboshiga qiyshayishi skolioz deb ataladi. U tanani noto‘g‘ri tutish (dars tayyorlaganda) natijasida paydo bo‘ladi. Muskullar faoliyatining

sustligi, jismoniy harakatsizlik, o‘sish va rivojlanishdan orqada qolish ko‘krak qafasi shaklining noto‘g‘ri bo‘lishiga olib keladi. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish va harakatchan o‘yinlar o‘ynash muskullarni, boylam – bo‘g‘im apparatini baquvvat qiladi, binobarin skoliozning barham topishiga yordam beradi.

Ko‘krak qafasi shakli – konussimon, silindrsimon, bochkasimon bo‘lib, ko‘krakning turtib chiqib turishi, yassi bo‘lishi, ichiga kirishi ko‘krak qafasi shaklining ko‘p uchraydigan buzilishi hisoblanadi. Kuraklar me’yorida, bitta chiziqda bo‘lishi va orqadan juda chiqib turmasligi kerak. Kuraklar quyi burchaklarining bir xil holatda turmasligi yoki ularning qanotsimon bo‘lishi ko‘krak qafasi shaklining noto‘g‘riligini ko‘rsatadi. Raxit, muskullar faoliyatining sustligi va rivojlanish hamda o‘sishdan umuman orqada qolishi ko‘krak qafasi shaklining noto‘g‘ri bo‘lishiga olib boradigan asosiy sabablardan biri hisoblanadi. Oyoqlar shakli normal bo‘lishidan tashqari O simon va X shaklida bo‘lishi mumkin. Oyoqning O formasi raxit kasalligi keltirib chiqargan asoratlardan biri. X shaklda bo‘lishi esa, aksariyat holda, boylam – bo‘g‘im apparati faoliyatining sust bo‘lishi natijasida ko‘pincha qizlarda paydo bo‘ladi. Oyoq kafti shakli. Oyoqga mos kelmaydigan poyafzal kiyish, muskul – bog‘lam apparati faoliyatining quvvatsizligi yoki unga quvvat etmaydigan darajada og‘ir yuk tushishi oyoq kaftining normal funksiyasini buzadi va gumbazning yalpayishiga olib keladi. Bu yassioyoqlik deb ataladi. Bunday odam yurgan va turganda darrov charchab qoladi, muskullarda og‘riq bo‘ladi, ya’ni oyoq kaftining normal funksiyasi yomonlashadi. Oyoq kafti shaklini buzilishining oldini olishda turli mashg‘ulotlar qilish tavsiya etiladi.

O‘sib kelayotgan organizmning jismoniy rivojlanishi quyidagi omillarga bog‘liq:

- salomatlik darajasi;
- yashash sharoiti;
- ovqat sifati;
- kun tartibiga rioya qilish;
- o‘z vaqtida, to‘laqonli dam olish;
- organizmni chiniqtirish va hokazolar.

Keyingi yillar ichida aholining jismoniy jihatdan rivojlanish darajasini yaxshilanishini belgilovchi ko‘rsatkichlarning tezlashuvi aniqlandi.

Akseleratsiya jismoniy rivojlanishning tezlashuvini ifodalasa, bolalar yoki o‘smirlar organizmi jismoniy rivojlanishining kechikishi gipodinamiya deyiladi. Gipodinamiya doimiy ravishda o‘tirib ishlash, piyoda yurmaslik, kam jismoniy harakat, muskullarga tushadigan yuklamaning natijasida yuzaga keladi. Demak, organizmni chiniqtirish, mehnat unumdorligini oshirish, sog‘liqni mustahkamlash orqali uzoq umr ko‘rishni istaganlar, albatta doimiy ravishda jismoniy harakat bilan shug‘ullanib turishi va kun tartibiga rioya qilishlari kerak bo‘ladi. Qadimgi filosoflar «Kishini hushsizlantiruvchi va sog‘ligiga shikast yetkazuvchi narsa uzoq vaqt jismoniy harakat qilmaslikdir», degan fikrni bayon etganlar. Buyuk hakim Abu Ali ibn Sinoning: «Badantarbiya – sog‘liqni saqlashda ulug‘vor usuldir», degan o‘gitlari har qanday insonning hayotiy shioriga aylansa jamiyatimizdagi turli kasalliklarga chalinish va ularning oldini olishga ijobiy ta’sirini ko‘rsatgan bo‘lar edi.

Jismoniy sog‘lomlashtirish usullari

Jismoniy tarbiyaning eng asosiy vazifasi inson salomatligini asrash va yaxshilashdir. Olimlar jismoniy mashqlar va asab zo‘riqishining pasayishi o‘rtasida aloqa mavjudligini isbot qilishgan.

Organizmni jismoniy sog‘lomlashtirish usullari turli tuman bo‘lib, har bir shaxs o‘z imkoniyatidan va intilishidan kelib chiqqan holda, o‘zi uchun qulay bo‘lgan turlarini tanlab olishi va muntazam ravishda shug‘ullanishi lozim. Jismoniy sog‘lomlashtirishning maxsus usullari va jismoniy faollikning oddiy usullari mavjuddir:

7.6. Jismoniy faollikning oddiy usullari

1. Ertalabki gigienik mashqlar.
2. Organizmni jismoniy chiniqtirish.
3. Sog‘lomlashtiruvchi yugurish.

Salomatlikni mustahkamlash va tanani chiniqtirish insonning turli kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. Salomatlikni yaxshilashga esa muntazam jismoniy mashqlar orqali erishish mumkin. Jismoniy sog‘lomlashtirish usullari orasida ken qo‘llanilishi mumkin bo‘lgan turi – bu ertalabki gigiyenik gimnastika mashqlaridir.

Buning uchun zarur bo‘lgan shartlar qatoriga har kuni ertalab belgilangan rejim asosida o‘rnidan turish, uy havosini almashtirish, mashqlarni bajarishda chuqur va to‘g‘ri nafas olishni nazorat qilish zarur.

Ertalabki gimnastika mashqlarini tuzishda uning tarkibiga:

- Tananing tortilish bilan bog‘liq mashqlari;
- Yurish mashqlari;
- Bo‘yin, yelka va qo‘l mushaklari uchun mashqlar;
- Tana va qorin mushaklari uchun mashqlar;
- Oyoq mushaklari uchun mashqlar (o‘tirib-turish va sakrash);
- Zo‘riqib ishlashga majbur qiluvchi mashqlar;
- Bo‘shashtiruvchi mashqlar;
- Nafas mashqlarining kiritilishiga e’tibor berish lozim.

Ertalabki gimnastika mashqlari samaradorligini oshirish maqsadida: gantel, gimnastika tayoqchasi, sakratuvchi ip, to‘p va boshqalardan keng foydalanish tavsiya etiladi. Katta yoshdagilarda mashg‘ulotlardan so‘ng yurak urishi har daqiqada 90–100, bolalarda esa, 100–110 bo‘lishi me’yoriy holat hisoblanadi. Davomiyligi 15–20 daqiqadan oshmaydigan mashg‘ulotlarni tugatgach, suv muolajalarini qabul qilish tavsiya etiladi.

Chiniqish – bu organizmning moslashuv va himoyalanish fiziologik mexanizmlaridan oqilona foydalanishdir. Har qanday turdagi chiniqish quyidagi umumiy tamoyillarga asoslanadi:

- chiniqtirish muolajalarini bajarib borishning muntazamligi va uzluksizligi;
- chiniqtiruvchi omillarning kuchini asta-sekinlik bilan kuchaytirib va oshirib borish;
- organizmning individual hususiyatlarini, kuchini, imkoniyatlarini hisobga olish;
- yilning fasliga qarab havo, suv, quyosh nurlarida chiniqtirish muolajalarini ketma-ketlikda qo‘shib olib borish.

Chiniqish uchun tibbiy qarshiliklar yo‘q, o‘tkir bezgakli kasalliklar bundan istisno. Yuqori yoki past haroratlar ta’sirida inson organizmida fiziologik o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Chiniqish tufayli markaziy asab tizimi faollashadi, periferik asab tizimining qo‘zg‘aluvchanligi pasayadi, ichki sekretsiya bezlarining faoliyati kuchayadi, hujayra fermentlarining faolligi oshadi. Bularning

hammasi organizmning tashqi muhit sharoitlariga chidamliligini oshiradi.

Badanning bir necha bora sovuq harratga tushishi sovuqqa chidamlilikni oshiradi va keyinchalik hatto inson juda sovqotganda ham organizmning issiqlik muvozanatini saqlashga imkon beradi.

Sovuqqa qarshi chiniqishning usullari hammaga yaxshi ma'lum. Bu havo, suv va quyosh hamda jismoniy mashqlardir. Konveksiyali (havo va quyosh vannalari) hamda konduksiyali sovutishdan (suvni ustidan quyish va nam sochiq bilan artinish, oyoq vannalari, cho'milish, almashib turiladigan suvli amallar) iborat bo'lgan usullar yig'indisi eng yaxshi natija beradi.

Chiniqtishning ta'siri uncha uzoq bo'lmaydi, u faqat organizmni chiniqtirish paytida va undan keyin ozgina muddat davom etadi, shuning uchun chiniqtirish doimiy va izchil bo'lib, u bilan har kuni shug'ullanish kerak.

Chiniqtiruvchi chora-tadbirlar umumiy (to'g'ri kun tartibi, oqilona ovqatlanish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish) va maxsus (havo vannalari, quyosh vannalari, suv amallari) choralarga bo'linadi. Uning yordamida ko'pgina kasalliklardan xolos bo'lib, umrini uzaytirish va uzoq yillar davomida mehnat layoqatini, hayotdan mamnunligini saqlab qolish mumkin. Chiniqtirishning ayniqsa, shamollash kasalliklarining oldini olishda ahamiyati juda katta. Chiniqtiruvchi amallar shamollash kasalliklarining sonini 2–4 baravar kamaytiradi, ayrim hollarda esa umuman ulardan xolos bo'lishga yordam beradi.

Agar odam o'z sog'ligi talablariga ko'ra jismoniy mashq qilish imkoniyatiga ega bo'lmasa, uning o'rniga piyoda yurishi kerak. Piyoda yurishni avval kuniga 2–3 km. dan boshlab keyinchalik esa 10–15 km.ga oshirishi mumkin. Ochiq havoda piyoda sayr qilish odamning ish qobiliyatini oshiradi, organizmni chiniqtiradi.

Organizmni jismoniy jihatdan chiniqtirishda tabiat imkoniyatlaridan foydalanish, ayniqsa, foydalidir. Bularga quyosh nurlarida chiniqish, havoda chiniqish va suvda suzish, sog'lomlashtiruvchi yugurish kabilar kiradi.

Quyoshda chiniqish issiq iqlim sharoitida ertalab soat 7 dan 10 gacha, salqin kunlarda esa 9 dan 12 gacha amalga oshirilishi kerak. Quyosh vannalarini ovqatlangandan 2–2,5 soat o'tgach qabul qilish

mumkin. Birinchi kun 5–10 daqiqa, keyingi kunlarda 5 daqiqadan uzaytirib boriladi.

Havoda chiniqish iyun - avgust oylarida ertlab 7 dan 10 gacha, tushlikdan so‘ng 16–18 gacha, sentyabr oyida 11–14 gacha qabul qilish maqsadga muvofiqdir. Havo vannalari kuniga 2–3 mahal suv va quyosh vannalari bilan birgalikda olib boriladi.

Abu Ali ibn Sino ham VIII – IX asrlarda «Tibbiy ilm Qonuni» asarini yaratdi, unda ibn Sino organizmni chiniqtirishga va tabiatning tabiiy kuchlari – havo, suv va quyoshdan jismoniy mashqlar bilan birgalikda foydalanishga katta ahamiyat bergan. Ibn Sinoning fikricha, inson organizmini chiniqtirish toza havoda ko‘p bo‘lgan holda, havo vannalarini erkin harakatlar, sayr qilish, o‘yinlar, jismoniy mashqlar bilan qo‘shib borganda amalga oshiriladi. U yosh yigitlar va keksa kishilarning organizmini chiniqtirish badanni suv bilan artish, hammomda cho‘milish sifatida o‘tkazilishi mumkin, deb hisoblagan.

U tibbiyotni nazariy va amaliy tibbiyotga bo‘lgan, amaliy tibbiyotni esa salomatlikni saqlash ilmi va kasal badanni davolash ilmiga bo‘lgan o‘z asarining boblaridan birida ibn Sino sovuq suvda cho‘milish, jumladan kichik yoshdagi bolalarni sovuq suvda cho‘miltirish to‘g‘risida, shuningdek sayyohlarni issiq sahro sharoitida va qishki yog‘inli ob-havo sharoitida chiniqtirishga o‘ziga xos tayyorgarlik usullari to‘g‘risida gapirgan.

Chiniqtirish uchun tibbiy qarshiliklar yo‘q, o‘tkir bezgakli kasalliklar bundan istisno. Yuqori yoki past haroratlar ta’sirida inson organizmida fiziologik o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Chiniqtirish tufayli markaziy asab tizimi faollashadi, periferik asab tizimining qo‘zg‘aluvchanligi pasayadi, ichki sekretsiya bezlarining faoliyati kuchayadi, hujayra fermentlarining faolligi oshadi. Bularning hammasi organizmning tashqi muhit sharoitlariga chidamliligini oshiradi.

Badanning bir necha bora sovuq haroratga tushishi sovuqqa chidamlilikni oshiradi va keyinchalik hatto inson juda sovqotganda ham organizmning issiqlik muvozanatini saqlashga imkon beradi.

Sovuqqa qarshi chiniqtirishining usullari hammaga yaxshi ma’lum. Bu havo, suv va quyosh hamda jismoniy mashqlardir. Konveksiyali (havo va quyosh vannalari) hamda konduksiyali sovutishdan (suvni ustidan quyish va nam sochiq bilan artinish, oyoq vannalari, cho‘milish, almashib turiladigan suvli amallar) iborat bo‘lgan usullar yig‘indisi eng yaxshi natija beradi.

Chiniqtirishning ta'siri uncha uzoq bo'lmaydi, u faqat organizmni chiniqtirish paytida va undan keyin ozgina muddat davom etadi, shuning uchun chiniqtirish doimiy va izchil bo'lib, u bilan har kuni shug'ullanish kerak.

Chiniqtiruvchi chora-tadbirlar umumiy (to'g'ri kun tartibi, oqilona ovqatlanish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish) va maxsus (havo vannalari, quyosh vannalari, suv amallari) choralarga bo'linadi. Uning yordamida ko'pgina kasalliklardan xolos bo'lib, umrini uzaytirish va uzoq yillar davomida mehnat layoqatini, hayotdan mamnunligini saqlab qolish mumkin. Chiniqtirishning ayniqsa, shamollash kasalliklarining oldini olishda ahamiyati juda katta. Chiniqtiruvchi amallar shamollash kasalliklarining sonini 2–4 baravar kamaytiradi, ayrim hollarda esa, umuman ulardan xolos bo'lishga yordam beradi.

Sog'lomlashtiruvchi yugurish tana a'zolarini zo'riqib ishlashga majbur qiladi. Mashg'ulotni tez yurish bilan boshlab, keyinchalik yugurish mashqiga o'tiladi. Dastlab yugurish tezligi 1 km masofani 6–7 daqiqada bosib o'tish va 300 metr masofani 8–9 daqiqa davomida tez yurish bilan barobariga va haftasiga, kamida 3 martaba bajariladi.

Quruq issiq iqlim sharoitida jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishning o'ziga xos xususiyatlari

Issiq iqlimning unga moslashgan va moslashmagan insonning funksional holatiga ta'sirining ko'p jihatlari ma'lum darajada o'rganilgan

A.I.Yaroskiy (1976) fikricha, inson matorikasini issiq iqlim sharoitida rivojlantirishda tizim tashkil etuvchi omilning strukturaviy komponentlarini quyidagilar tashkil etadi:

1) optimal jismoniy yuklama; 2) jismoniy mashqlarning uyg'unligi; 3) organizmning harakat, issiqlik va nur moslashishining birligi; 4) mashqlar yuklamasi jarayonida va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilar turmush rejimi tiklovchi va stimulyasiyalovchi vositalar tizimi; 5) sog'lomlashtirish tadbirlari tizimi; 6) organizmning salomatligi dinamikasi va funksional statusi haqida joriy tibbiy - biologik va dispanser ma'lumotlar asosida jismoniy rivojlantirish vositalarini o'z vaqtida korreksiyalash.

E.S.Alibayev (1978) eksperimental tadqiqotlar natijasida yetarlicha shug‘ullanmagan va moslashgan organizmlarning funksional tizimida o‘zgarishlar ro‘y bermasligi uchun jismoniy mashg‘ulotlar va musobaqalarni kunning issiq qismida (30 gradusdan ortiq temperatura) o‘tkazmaslikni tavsiya etadi.

Tadqiqotlar natijasida shuni qayd etish mumkinki, o‘quv jarayonida yilning issiq vaqtida yaqqol bilinuvchi fiziologik funksiyalarning fasliy perilodikasi namoyon bo‘ladi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanuvchi shaxslarda fasllar o‘zgarishining ta’siri silliq kechadi. Funksional o‘zgarishlar xususiyatlari rivojlantirish vositalarini yil fasllariga qarab tanlash uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. (A.I.Liviskiy, A.S. Xolmatov, 1988).

Toshkentda iyul, iyun va avgust oylaridagi biotermik sharoitlar iyul sharoitlaridan kam farq qiladi. Organizmda ko‘p issiqlik yo‘qotish ayniqsa, yanvar oyida ko‘proq qayd etiladi. Manfiy qiymatlardan musbatga o‘tish aprel oyining birinchi yarmida, musbat qiymatlardan manfiyga o‘tish esa oktyabr oxiri va noyabr boshlarida tugallanadi. Aprel, oktyabr oylari issiqlik darajasi qulay vaqtdir.

Inson issiqligi ko‘rsatkichlarining sutkalik o‘zgarishi ham yil fasllariga bog‘liq: yozda va kuz faslining boshida biotermik ko‘rsatkichlar sutkada kam o‘zgaradi, qishda va bahorning dastlabki ikki oyida biotermik ko‘rsatkichlarning sutkalik o‘zgarishi yuqori bo‘ladi. Bu esa qishda va o‘tish fasllarida shamollash kasalliklarining ko‘payishiga olib keladi (B.A.Ayzenshtadt, L.P.Lukina, 1982).

Jadvalda (8.8) Toshkent Gidrometmarkazining 2000-yil uchun havo harorati qiymatlari kelirilgan. Ma’lumki, shahar shimoliy subtropiklar zonasida joylashgan. Havoning harorati dekabr, yanvar oylarida kuzatiladi. Eng qulay oylar aprel va oktyabr.

Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiyani rejalashtirishda quyidagi holatlarni e’tiborga olish lozim:

1. Jismoniy tarbiya va sportda yuklamaga jismoniy mashqlarning shug‘ullanuvchilar organizmiga ta’siri sifatida qaraladi. Parametrlari (mashqlarning kattaligi, yo‘nalishi, tuzilishi)ga binoan jismoniy yuklama organizmga turlicha ta’sir ko‘rsatadi:

-rivojlantiruvchi yuklama, harakat sifatlari va jismoniy ish qobiliyati darajasini o‘stirish;

-qo‘llab-quvvatlovchi yuklama, ish qobiliyatini muayyan darajada ushlab turish;

-reabilitatsion yuklama, charchoqdan so‘ng ish qobiliyatini tiklash;

-ta’lim beruvchi yuklama, harakat bilim va ko‘nikmalarini egallash.

2. Talabalar jismoniy tarbiyasida, asosan, ta’lim beruvchi yuklama qo‘llaniladi va u harakat ko‘nikmalarini shakllantirish, harakatlarni bosh qarish va jismoniy sifatlarga rivojlantiruvchi ta’sir ko‘rsatishga yo‘naltirilgan.

3. Sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya mashqlariga gavda tuzilishi, jismoniy rivojlanishni yaxshilash, nafas olish, yurak- qon, asab tizimlarini takomillashtirish kasalliklarning oldini olish aqliy va jismoniy ish qobiliyatini o‘stirish, talabani turli zararli ta’sirlarga qarshi kurashuvchanligini ta’minlashga yo‘naltirilgan pedagogik jarayon sifatida qarash kerak.

4. Mutaxassislar inson jismoniy holatiga energiyaning sarflanishi jihatdan ta’siriga qarab sport turlari klassifikatsiyasini ishlab chiqdilar. Qizlar uchun jadallikdagi aerobika raqslari, badminton o‘yini, yigitlar uchun – atletik gimnastika, sog‘lomlashtiruvchi yugurish, sport o‘yinlari.

5. Toshkent gidromet markazining ko‘p yillik ma’lumotlari sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini ochiq havoda o‘tkazish kerakligi haqida xulosa qilish imkonini beradi. Bu organizmning tashqi muhit zararli omillariga, ayniqsa, kuzgi – qishki davrda, qarshi kurashuvchanligini oshirishga yordam beradi.

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 martaga 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 nerv 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 erga 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 sezadilar. Bemorlardagi stenokardiya xurujlar, nevrologik bosh og‘riqlari ikki-uch kun bo‘lib, so‘ng o‘tib ketadi. Ko‘pgina kasalliklar meteriologik faktorlar bilan bog‘liq.

Hozirgi vaqtda to‘plangan ma’lumotlarga qaraganda kosmosdagi sharoit odam organizmining barcha organlariga ta’sir etadi. Kosmosdagi o‘zgarishlar birinchi o‘rinda nerv sistemasiga ta’sir etadi.

Yurak tomir, bosh miyasi kasallangan bemorlarning holatini yomonlashuvi kosmosdagi o‘zgarishlar yoki iqlim sharoitni o‘zgarishidan avvalroq boshlanar ekan. Bemorlar ob-havoni o‘zgarishini oldindan biladilar.

Quyosh to‘fonini boshlanishi, quyosh aktivligini kuchayishi bilan gipertonik odamlarning qon bosimi ortgan. Geomagnit to‘fonda, elektromagnit maydoni kuchayishida bemorlarda subektiv simptomlar yuzaga keladi, ularning qon bosimi ortadi, sog‘ligi yomonlashadi, yuragi og‘riydi, sanchadi. Quyosh aktivligi ortgan kunlari infarkt kasalliklari ko‘payadi. Yurak tomir kasalliklari bilan og‘rigan bemorlar turli dorilarni geomagnit o‘zgarish bo‘lgan kun emas, balki bir necha kun avval ichishlari kerak.

Organizmni jismoniy sog‘lomlashtirishning maxsus usullari

Organizmni tashqi muhitning o‘zgaruvchan sharoitlariga moslashuv mehanizmlarini chiniqtirish lozim. Shu maqsadda turli

mamlakatlarda olimlar tomonidan ko‘plab organizmni sog‘lomlashtirish dasturlari ishlab chiqilgan. Ular orasida keyingi paytlarda amaliyotda keng qo‘llanilib kelinayotgan quyidagi mashqlarni ko‘rsatish mumkin.

- Amerikalik vrach K.Kuper tizimi.
- Ukrainalik mashhur olim vrach N.Amosov tizimi.
- N.Buteykoning nafas olish gimnastikasi.
- Hind yoglarining jismoniy tarbiya mashqlari.

Aerobika – organizmning zahiraviy imkoniyatlarini yuzaga chiqaruvchi vositalardan biri bo‘lib hisoblanadi. Aerobika – inson salomatligini birinchi navbatda uning yurak, o‘pka va qon tomirlari faoliyatini mustahkamlashga qaratilgan mashg‘ulotlar tizimidir. «Aerob mashqlar deb mushaklarning yirik guruhlarini ritmik ishlatuvchi mashqlar deyiladi. Ular jismoniy yuklar bilan bevosita bog‘liq bo‘lmaydi, lekin to‘qimalarning kislorod bilan ta’minlanishiga hamda uning ko‘proq iste’mol qilinishiga yordam berishi lozim». O‘rtacha kuchlanishli yuklar bilan yigirma minutdan kun ora yoki hech bo‘lmasa haftasiga uch marta shug‘ullansa, aerob mashqlarning istalgan turi yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi.

Aerob mashqlarga piyoda yurish yoki sayrlarni, yugurish, joyida turib yugurish, suzish, konkida uchish, zinapoyada ko‘tarilish, eshkak eshish, skeytbordda, rolikli konkida uchish, raqs tushish, asketbol, tennis kiritiladi. Ko‘rib turganingizdek, bu mashqlarning barchasi hech qanday maxsus jismoniy malakalarni talab etmaydi. Ularning hammasi o‘ziga xos, shug‘ullanuvchi uchun qiziqarli shaklda bajariladi. Tabiiyki, bu ham jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish uchun, demak, to‘laqonli sog‘lom turmush tarzini yuritish uchun qo‘shimcha omil bo‘ladi.

Yugurish, suvda suzish, velosipedda sayr qilish va shu kabilar haqiqiy aerobik mashg‘ulotlar qatoriga kiradi. Aerobika deganda – kislorodning maksimal darajada iste’mol qilishga olib keluvchi mashg‘ulotlar tizimi tushuniladi.

K. Kuper sog‘lomlashtiruvchi samaradorligiga ko‘ra, birinchi o‘rinda tog‘da chanada uchish, ikkinchi o‘rinda suvda suzish, uchinchi o‘rinda velosiped bilan yoki piyoda yurishni qo‘yadi. Amalda aerobika bilan shug‘ullanuvchi ko‘pchilik odamlar yugurishga ustunlik berishadi. Chunki sog‘lamlashtiruvchi yugurish eng qulay va samarali usuldir. K.Kuper tizimi oddiygina usul bo‘lib,

sport kiyimini kiyib yugurishdan iborat halos. Kuper tizimining mohiyati ko‘p kislorod talab qiluvchi aerobik mashqlarni bajarib, uzun masofani chopib o‘tish tufayli, organizmni kislorodni iste’mol qiluvchi o‘z tizimlarini takomillashtirishga majbur qilishdir.

Aerobik mashg‘ulot davomida yurak urishi tezligiga e’tibor berish muhim bo‘lib, u 205 sonidan yoshning yarmisini chiqarib tashlash yo‘li bilan aniqlanadi. Mashg‘ulot paytida mo‘’tadil yurak urishi shu olingan sonning 80% ni tashkil qilishi lozim. Yugurish to‘xtagach , 5 daqiqa davomida yurak urishi har daqiqada 72–84 martaga tushishi lozim.

Yengil yugurish mashqlariga mutaxassislar aqliy charchashdan xolos etuvchi va ayni paytda tetiklik va shodlik ulashuvchi vosita sifatida qarashadi. Shuning uchun amaliy mashg‘ulotlarda 20 daqiqadan 45 daqiqagacha 8–10 km soat tezlikda sog‘lomlashtiruvchi yugurish bilan shug‘ullanish tavsiya etiladi.

N. Amosov yugurish usulini odamlar o‘zlashtirishi uchun 12 hafta vaqt talab qiladi. Birinchi haftada 17 daqiqada 1500 metrni yugurib o‘tish lozim. Ikkinchi haftada xuddi shu masofani 16 daqiqada, keyingi haftalarda esa shuningdek, 15, 14. 13, 12 daqiqada chopib o‘tish talab qilinadi. Sakkizinchi haftada masofa 2000 metrgacha cho‘ziladi va uni dastlab 15 daqiqada, so‘ngra esa 14 daqiqada bosib o‘tish zarur. O‘ninchi haftada masofa 2500 metrga uzaytirilib, uni bosib o‘tish uchun kerak bo‘lgan vaqt 19 daqiqagacha, o‘n birinchi haftada 18 va o‘n ikkinchi haftada 17 daqiqaga tushiriladi. N. Amosov inson o‘z salomatligini mustahkamlash uchun etarli yuklamani bajarishi kerak deb hisoblaydi.

Amosov zinapoyalar bo‘ylab yurishni ham tavsiya qiladi. Bunga ko‘ra har kuni 6 daqiqada 600 zinapoyadan yurishi lozim.

Hind yoglarning tizimini eramizdan oldingi II asrda yashagan Patanjalining nomi bilan bog‘lashadi. Yoglar o‘zlarini-o‘ziga ishontirish, o‘zini gipnoz holatiga tushirish usulidan keng foydalanadilar. Patanjali ta’limotiga ko‘ra inson rug‘ining mutloq rux bilan birlashib ketishi, ahloq-intizomi, badan intizomi, aql-idrok intizomi deb nomlanuvchi bosqichlarda o‘tish tufayli sodir bo‘ladi deb ko‘rsatiladi. Biz uchun yoglar ta’limotining jismoniy mashqlari va o‘zini o‘ziga ishontirish-ixlos yordamida organizmning ba’zi bir fiziologik jarayonlariga va ruhiy holatiga ta’sir qilish usullari–insonda

mamlakatlarda olimlar tomonidan ko‘plab organizmni sog‘lomlashtirish dasturlari ishlab chiqilgan. Ular orasida keyingi paytlarda amaliyotda keng qo‘llanilib kelinayotgan quyidagi mashqlarni ko‘rsatish mumkin.

- Amerikalik vrach K.Kuper tizimi.
- Ukrainalik mashhur olim vrach N.Amosov tizimi.
- N.Buteykoning nafas olish gimnastikasi.
- Hind yoglarining jismoniy tarbiya mashqlari.

Aerobika – organizmning zahiraviy imkoniyatlarini yuzaga chiqaruvchi vositalardan biri bo‘lib hisoblanadi. Aerobika – inson salomatligini birinchi navbatda uning yurak, o‘pka va qon tomirlari faoliyatini mustahkamlashga qaratilgan mashg‘ulotlar tizimidir. «Aerob mashqlar deb mushaklarning yirik guruhlarini ritmik ishlatuvchi mashqlar deyiladi. Ular jismoniy yuklar bilan bevosita bog‘liq bo‘lmaydi, lekin to‘qimalarning kislorod bilan ta’minlanishiga hamda uning ko‘proq iste’mol qilinishiga yordam berishi lozim». O‘rtacha kuchlanishli yuklar bilan yigirma minutdan kun ora yoki hech bo‘lmasa haftasiga uch marta shug‘ullansa, aerob mashqlarning istalgan turi yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi.

Aerob mashqlarga piyoda yurish yoki sayrlarni, yugurish, joyida turib yugurish, suzish, konkida uchish, zinapoyada ko‘tarilish, eshkak eshish, skeytbordda, rolikli konkida uchish, raqs tushish, asketbol, tennis kiritiladi. Ko‘rib turganingizdek, bu mashqlarning barchasi hech qanday maxsus jismoniy malakalarni talab etmaydi. Ularning hammasi o‘ziga xos, shug‘ullanuvchi uchun qiziqarli shaklda bajariladi. Tabiiyki, bu ham jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish uchun, demak, to‘laqonli sog‘lom turmush tarzini yuritish uchun qo‘shimcha omil bo‘ladi.

Yugurish, suvda suzish, velosipedda sayr qilish va shu kabilar haqiqiy aerobik mashg‘ulotlar qatoriga kiradi. Aerobika deganda – kislorodning maksimal darajada iste’mol qilishga olib keluvchi mashg‘ulotlar tizimi tushuniladi.

K. Kuper sog‘lomlashtiruvchi samaradorligiga ko‘ra, birinchi o‘rinda tog‘da chanada uchish, ikkinchi o‘rinda suvda suzish, uchinchi o‘rinda velosiped bilan yoki piyoda yurishni qo‘yadi. Amalda aerobika bilan shug‘ullanuvchi ko‘pchilik odamlar yugurishga ustunlik berishadi. Chunki sog‘lamlashtiruvchi yugurish eng qulay va samarali usuldir. K.Kuper tizimi oddiygina usul bo‘lib,

sport kiyimini kiyib yugurishdan iborat halos. Kuper tizimining mohiyati ko‘p kislorod talab qiluvchi aerobik mashqlarni bajarib, uzun masofani chopib o‘tish tufayli, organizmni kislorodni iste’mol qiluvchi o‘z tizimlarini takomillashtirishga majbur qilishdir.

Aerobik mashg‘ulot davomida yurak urishi tezligiga e’tibor berish muhim bo‘lib, u 205 sonidan yoshning yarmisini chiqarib tashlash yo‘li bilan aniqlanadi. Mashg‘ulot paytida mo‘’tadil yurak urishi shu olingan sonning 80% ni tashkil qilishi lozim. Yugurish to‘xtagach , 5 daqiqa davomida yurak urishi har daqiqada 72–84 martaga tushishi lozim.

Yengil yugurish mashqlariga mutaxassislar aqliy charchashdan xolos etuvchi va ayni paytda tetiklik va shodlik ulashuvchi vosita sifatida qarashadi. Shuning uchun amaliy mashg‘ulotlarda 20 daqiqadan 45 daqiqagacha 8–10 km soat tezlikda sog‘lomlashtiruvchi yugurish bilan shug‘ullanish tavsiya etiladi.

N. Amosov yugurish usulini odamlar o‘zlashtirishi uchun 12 hafta vaqt talab qiladi. Birinchi haftada 17 daqiqada 1500 metrni yugurib o‘tish lozim. Ikkinchi haftada xuddi shu masofani 16 daqiqada, keyingi haftalarda esa shuningdek, 15, 14. 13, 12 daqiqada chopib o‘tish talab qilinadi. Sakkizinchi haftada masofa 2000 metrgacha cho‘ziladi va uni dastlab 15 daqiqada, so‘ngra esa 14 daqiqada bosib o‘tish zarur. O‘ninchi haftada masofa 2500 metrga uzaytirilib, uni bosib o‘tish uchun kerak bo‘lgan vaqt 19 daqiqagacha, o‘n birinchi haftada 18 va o‘n ikkinchi haftada 17 daqiqaga tushiriladi. N. Amosov inson o‘z salomatligini mustahkamlash uchun etarli yuklamani bajarishi kerak deb hisoblaydi.

Amosov zinapoyalar bo‘ylab yurishni ham tavsiya qiladi. Bunga ko‘ra har kuni 6 daqiqada 600 zinapoyadan yurishi lozim.

Hind yoglarning tizimini eramizdan oldingi II asrda yashagan Patanjalining nomi bilan bog‘lashadi. Yoglar o‘zlarini-o‘ziga ishontirish, o‘zini gipnoz holatiga tushirish usulidan keng foydalanadilar. Patanjali ta’limotiga ko‘ra inson rug‘ining mutloq rux bilan birlashib ketishi, ahloq-intizomi, badan intizomi, aql-idrok intizomi deb nomlanuvchi bosqichlarda o‘tish tufayli sodir bo‘ladi deb ko‘rsatiladi. Biz uchun yoglar ta’limotining jismoniy mashqlari va o‘zini o‘ziga ishontirish-ixlos yordamida organizmning ba’zi bir fiziologik jarayonlariga va ruhiy holatiga ta’sir qilish usullari–insonda

jism bilan ruhning birlashuviga olib kelish tomoni ahamiyat kasb etadi.

Shunisi muhimki, bunday imkoniyatlarga hozirgacha ma'lum mashg'ulotlarning boshqa turlari orqali erishib bo'lmaydi.

Yoga amalda juda keng qo'llaniladi: pronayamu (nafas olishning o'ziga xos muhim ko'rinishi), tozalanish muolajalari (ruxiy tozalanish ham shunga kiradi), distalogiya masalalari (shu jumladan davolovchi ochlik), mehnat, dam olish, uxlash rejimi, ta'limotning axloqiy tomonlari bilan bog'liq tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Terapevtik yoga turli mashqlar yordamida o'z-o'zini davolash tizimidir.

Sog'liqni yaxshilash va mustahkamlash

Sog'liqni saqlash va mustahkamlashda kishi kayfiyati katta ahamiyatga ega. Yaxshi kayfiyat ijodiy aktivlikni rag'batlantiradi, odamni tadbirkor va bilag'on qiladi, sog'lom xordiq chiqarish va kuch-quvvatni tiklash uchun eng yaxshi sharoit yaratadi. Yaxshi kayfiyat paydo qiladigan fazilatlar son-sanoqsiz. Fiziologiyadan siz yaxshi bilasiz bosh miyada vujudga kelgan dominanta ya'ni qo'zg'olishga xo'jayinlik qiluvchi o'choqlarda inersiya qobiliyati bor.

Asabi qo'zib ketdi, rangi o'chib ketdi – bu gaplarni biz kundalik hayotimizda ko'p eshitamiz, lekin bular tez o'tib ketadigan holatlar emas. bunday holatlardan keyin bir qator og'ir oqibatlar kelib chiqadi. Asabning qo'zib ketishi miyada ma'lum qo'zg'alish o'chog'i (bu hodisa salbiy qo'zg'olish o'chog'i) paydo bo'lib, birinchidan elektr impulьslarini tormozlaydi, ikkinchidan inersiya qonuniga ko'ra kayfiyat yaxshilangan bo'lsa ham barcha fiziologik prosesslarga zararli ta'sirini davom ettiradi. Natijada yurak qon tomir kasalliklari, jumladan gipertoniya, artereoskllеroz, moddalar almashinuvining buzilishi, yara kasaliklari kelib chiqadi. Masalan, stenokardiyaning og'ir turi. Kasallikning sababi oddiy narsa – qo'ppolik, haqorat. Odam doimo yaxshi xis-tuyg'ular bilan yurishi uchun markaziy nerv sistemasining ongli sohasini ishlatib, o'z xulqini nazorat qilishi kerak. Ruhi tushib, yuragi siqilib ketgan, asabi buzilib ketgan odamga quyidagi maslahatni berish mumkin: «Siz ishlayotgan paytingizda, dam olayotganigizda, sayrga chiqqaningizda doimo quyidagi so'zlarni o'ylab, ularni ichingizda takrorlang: men soppa-sog'man, asabim

joyida, o‘zimni juda yaxshi xis qilayapman». Ba’zi odamlar bu tavsiyani bajonidil qabul qiladilar, biroq bunga ishonmagan odamlar ham bo‘ladi, bular bekor qilishadi. Miya po‘stlog‘ining ayrim sohalari bu komandani «tushunadi» va qabul qiladi, hayot faoliyatini boshqacha bajarishga kirishadi.

Har kungi mashg‘uloltlarda talaba juda ko‘p informasiyalarni qabul qiladi. Ayniqsa, imtihonlar topshirish davrida talabalar informasiyani ko‘p qabul qiladi, buning oqibatida ba’zan nevroz holatiga tushib qoladi. Bunday patologik o‘zgarish salomatlik va vegetativ o‘zgarishlarni keltirib chiqaradi. Ayrim talabalarda kayfiyatini tushgunligi tez charchash, terlash, ishtahani pasayishi, ta’sirchan bo‘lib qolish, jaxl chiqish xollari vujudga keladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar va sport serharakat bo‘lish, asab zo‘riqishining oldini oladi, optimal psixofiziologik holatni qayta tiklanishiga yordam beradi. Autogen mashqlar nerv-mushak zo‘riqishining yo‘qolishiga yordam beradi. Barcha autogen mashqlar shartli ravishda ikki guruhga bo‘linadi.

1. Mushaklar bo‘shashi va nerv sistemasining tinchlanishiga yordam beruvchi psixik holatga ta’sir etadigan yorqin obrazlarni tassavur qilish.

Autotrening mashqlar qorong‘ilashtirilgan honada 3 holatda o‘tkaziladi.

Birinchi holat – chalqancha yotib qo‘llar biroz bukilgan, oyoqlar orasi biroz ochilgan holda.

Ikkinchi holat – kreslo yoki divanga qulay o‘tirgan holda bunda bosh orqaga tashlangan va qo‘llar bukilgan holda

Uchinchi holat – stulda o‘tirib, qo‘llarni bukib, bosh quyi tushirilib, tana bo‘shashtirilgan holda o‘tkaziladi.

Autotrening mashqlarida gaplar tinch, juda baland bo‘lmagan ovozda, mashg‘ulotlar orasida pauza qilib, aniq ishongan holda qaytarilishi lozim. Har mashg‘ulotni o‘rganish uchun 3–4 kun kerak.

Autogen trenirovkaning oltita asosiy mashqlar kompleksi to‘la bo‘shashtirishga, periferik qon tomirlarini kengaytirishga, yurakni aniqroq ishlashga. Kayfiyatning yaxshilashga qaratilgan.

Autogen mashqlarni takrorlash natijasida odam o‘zini-o‘zi ko‘p marotaba ishontirishi vegetativ nerv sistemasi funksiyasiga sezilarli darajada ta’sir etishi, u yoki bu organ ishini o‘zgartirishi mumkin.

Uyqudan avval quyidagi autogen mashqlarini bajlarish mumkin:

Og‘irlik sezgisi to‘liq yo‘qolyapti.
Bahri-dilim ochilishini to‘liq xis qilyapman.
Tetiklikni sezyapman.
Chuqur nafas olyapman.
Qo‘l oyoqlarni uzatmoqdaman.
Ko‘zimni ochmoqdaman.

Yurak faoliyati his-tuyg‘ular bilan nafas ritmi bilan yaqindan bog‘liq bo‘ladi. Sekin, chuqur nafas olish yurak faoliyatini tinchlantiradi va aksincha. Yurak his-tuyg‘ulardan darrov ta’sirlanadi. Salbiy his-tuyog‘ular zo‘riqish, qo‘rquv, g‘azab yurakni urdirib yuboradi, toj tomirlarning torayishiga olib keladi. Yaxshi his-tuyg‘ular yurakni bir me’yorda ishlashiga yordam beradi.

Autogen mashqlar tufayli siz yengilik, iliqlik va oromni sezish bilan birga butun fikr-e’tiborni yurak sohasiga qaratisiz.

- men xotirjamman;
- men mutlaqo xotirjamman;
- mening yuragim xotirjam, bir me’yorda ishlayapti;
- yuragim sohasida iliqlik va xotirjamlik sezayapman;
- tomirim urushi kamaymoqda;
- yuragim xotirjam va bir me’yorda ishlamoqda;
- men xotirjamman.

Tinchlik formulasidan keyin umumiy xotirjam bo‘lishga diqqatni ko‘proq qaratishga harakat qiling. Yurak ritmlarini qanchalik o‘zingizga bo‘ysundirib olganingizni o‘z-o‘zini ishontirishdan oldin va keyin tomir urushini sinab tekshirishingiz mumkin. “Yurak” mashqdan keyin quyidagi so‘zlarni aytib qorin bo‘shlig‘i mashqlariga o‘tish mumkin:

- mening qornim isib boryapti;
- mening qornim iliyapti, isiyapti;
- issiqlik qornimga tarqaldi;
- men qornimning isiganini sezyapman;
- issiqlik ichiga boryapti;
- issiqlik ichki organlarimni o‘rab oldi;
- mening qornim issiqqina, issiqligi yoqayapti;
- men xotirjamman, mutlaqo xotirjamman.

Bu mashqda qo‘l kafti qoringa qo‘yiladi, bu esa issiqlik hissini aniqroq sezishga yordam beradi

Salomatlikni saqlashda masaj va o‘z-o‘zini massaj qilish usuli ishonchli usullardan hisoblanadi. Massajni odatda tetiklik bahsh etadi, bosh og‘rig‘ini qoldiradi, og‘riyotgan muskullarni davoladi.

Sog‘liq odamning biologik imkoniyatlari, ijtimoiy muhit va iqlimiy sharoit, ovqatlanish, atrofdagi biologik muhitga bog‘liq.

Mashhur olimlar akademik Yu.K.Lisisin fikricha profilaktik tibbiyot va sanalogiyada birinchi darajali masala bo‘lib sog‘lom turmush tarzi hisoblanib, u barcha faktorlarning 50–55 foizini tashkil etadi barcha ta’sirlarning 20–25 foizini ekologik omil, 20 foizini biologik (irsiy) omil tashkil etadi, kamchiliklar va nuqsonlar 10 foizni tashkil etadi.

Amerika qo‘shma shtatlar olimlari odamlarni turmush tarzini o‘rganib ularda ilmiy tadqiqot ishlarini olib borib, odam uzoq umr ko‘rishi va sog‘lom hayot kechirishi uchun 9ta omillarga amal qilishlari kerakligi haqida quyidagicha xulosaga kelishgan:

1. Optimist bo‘lish (ishonch bilan yashash, xushchaqchaq bo‘lish)
2. Ko‘p uxlamaslik
3. Tamaki chekmaslik
4. Uyda hayvon boqish
5. Tibbiy faol bo‘lish
6. Asabni asrash
7. Meva va sabzavotlarni toza iste’mol qilish
8. Oila qurish

Insonning har tomonlama rivojlanishi faqat jismoniy va ruhiy birlik orqali amalga oshadi. Shuni inobatga olgan holda uzoq umr ko‘rishni istasangiz:

– hamma kasalliklarning asosi asabdan ekanligi ma’lum ekan, uyda va ishda asabiylashmaslikka harakat qiling;

– kim bilan gaplashmang, nima ish bilan band bo‘lmang, har doim samimiy bo‘lishga intiling;

– doim nima bilandir mashg‘ul bo‘ling;

– yaqin kishilaringizning muammolari va ularni qiziqtirgan mavzulariga befarqlik qilmang, yaxshilik qilishga ko‘proq intiling;

– hayotda sevgan odamlaringiz ko‘p bo‘lishiga intiling, chunki sevgi kishiga katta kuch beradi;

– doimo harakatchan bo‘ling;

– imkoniyatingiz yetgancha kamtar bo‘ling, manmanlik umr zavoli ekanligini unutmang.

Inson baxtli bo‘lishi uchun quyidagi usullarga amal qilishi lozimligini psixologlar uqtiradilar:

1. Yaqin kishilaringizni seving. Ko‘p vaqtingizni, e’tiboringizni sevgan kishilaringizga bag‘ishlang. Bundan o‘zingizni baxtli his eta olasiz.

2. Ko‘p kuchingizni o‘zingiz sevgan mashg‘ulot, kasb yoki faoliyatga bag‘ishlang. Agar ishingizni sevsangiz ko‘p ishlang. Agar yoqmasa almashtirishga harakat qiling.

3. Boshqa odamlarga yordam bering, bu o‘z-o‘zingizga xurmatni oshiradi, o‘zingizdagi stresslarni yo‘qotadi va natijada hayotdan qoniqish hissiga ega bo‘lasiz.

4. Baxtli bo‘lishga intiling. O‘zingizni kuzatib ko‘ring, nima sizning kayfiyatingizga ijobiy yoki salbiy ta’sir ko‘rsatishini o‘ylab ko‘ring. Nima sizni quvontirsa shunga intiling, albatta, bu ezgulik yo‘lidagi xohish bo‘lsa.

5. Jismoniy faollik, chunki jismoniy harakatlar insonga baxt hissini ato etadi.

6. Hayotingizga yangiliklar kiritishga harakat qiling. Masalan, ishga doimiy yo‘ldan emas, boshqa yo‘ldan boring, yangi xobbiga intiling yoki ta’tilni boshqa vaqtda oling.

7. Agar gohida o‘zingizni ezilgan va baxtsiz his qilsangiz, bu psixologik mayatnik ekanligini unutmang, ya’ni bunga qarama-qarshi holat ham yuz berishi mumkinligin yodda tuting.

Hayotdagi kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, insonning uzoq umr ko‘rishi uchun hozirgi kunda psixologik omillarning ta’siri kuchliroq ekan. Organizmda salomatlik mexanizmlari va kasalliklar keltiruvchi mexanizmlar o‘zaro dinamik aloqada bo‘ladilar, bunda kasalliklar keltiruvchi omillarning ustun kelishi kasalliklarga olib keladi. Hozirgi davrda turli yoshdagi insonlar ruhiy holatlarini buzilishi, ya’ni stress va depressiya juda keng tarqalgan va kundalik hayotimizda tez-tez uchrab turadigan muammolardan biri bo‘lib hisoblanadi. Ruhiy salomatlik bo‘lmagan joyda jismoniy salomatlikni kutish mumkin emas.

Hech qachon o‘zingizga shafqatsiz munosabatda bo‘lmang. O‘z-o‘zingizga bo‘lgan mehr-muhabbat, shaxsingizga nisbatan ezgulik, halimlik va sabr-toqat bilan munosabatda bo‘lishni anglatadi. Bu

a'mol, ayniqsa, fe'l-atvoringizni o'zgartirayotgan mahalingizda juda muhimdir. Ruhshunoslarning fikricha, odamlarning shaxsiy hayotini izdan chiqarib yuboradigan, sog'ligini emiradigan, bir-biri bilan munosabatlarni buzadigan kattayu-kichik muammolarning ildizi har bir odamning boshqalarga, hayotga bo'lgan munosabatiga emas, aynan o'ziga bo'lgan munosabatiga borib taqalar ekan. Qizig'i shundaki, «Sen o'zingni sevasanmi, hurmat qilasanmi, qadrlaysanmi?» degan savolga hech qachon hech kim «yo'q» deb javob bermaydi. Hammaning javobi bir hil – Albatta o'zimni sevaman, hurmat qilaman va qadrlayman!...aniqrog'i shunday deb hisoblaydi... undan ham aniqrog'i, shunday deb o'zini-o'zi aldaydi. Lekin haqiqatdan ham o'zi to'g'risida qayg'uradigan, o'z qadriga etadigan odamlarga xos bo'lgan xatti-harakatlar siz uchun ham odatga aylanganmi? Masalan, ular:

-vaqtida ovqatlanadilar;

-vaqtida dam oladilar;

-birinchi navbatda shaxsan o'zlariga zarur bo'lgan narsalarni sotib oladilar;

-o'z sog'liqlariga jiddiy e'tibor beradilar (badantarbiya bilan shug'ullanadilar, har yili shifokor ko'rigidan o'tadilar);

-bayram yoki to'y munosabati bilan emas, balki shunchaki o'zlariga «sovg'alar qilib turadilar»;

-oila yumushlarini barini o'z elkalariga ko'tarib olmay balki boshqa oila a'zolariga ham taqsimlab berishga tortinmaydilar.

XIX asrning boshlarida rossiyalik ruhshunos olimlar bir tajriba o'tkazishgan. Ular hukumatdan o'lim jazosiga hukm qilingan bir jinoyatchining qatl qilinishini shifokorlarga topshirilishiga ruxsat olishgan. Hukm ijro qilinadigan kuni shifokorlar jinoyatchiga uning qo'l tomirlarini kesish yo'li bilan qatl etilishini aytishgan, so'ng uning ko'zlarini bog'lab qo'lini skalpel bilan timdalashgan, lekin tomirlarini kesishmagan. «Operatsiya» jinoyatchiga ishonarli bo'lishi uchun uning qo'liga qonning haroratidagi iliq suv quyilib turilgan. Bir necha daqiqadan keyin hech qanday shikast yetkazilmaganligiga qaramasdan jinoyatchi jon bergan. Bu tajribadan bexabar bo'lgan jarrohlar murdani yorib ko'rganlarida, u qon yo'qotish natijasida yuz beradigan yurak falajidan o'lganligini aniqlashgan. Ushbu tajriba tufayli ruhshunoslar inson o'z fikrining kuchi orqali soppa-sog' tanasini o'ldirishga qodirligining shohidi bo'lishgan. Miyada o'rnashib olgan

fikrning kuchi tana kuchidan kam emasligi, inson ruhi va tanasi bir-biri bilan mustahkam bog‘liq ekanligi to‘g‘risida ibn Sino ham ilmiy risolalar yozgan.

Fikrlarimiz tom ma’noda hayotimizni shakllantiruvchi omil, umrimizda yuz beradigan har bir voqea hodisa bizning fikrlarimiz va hissiyotlarimiz yordamida sodir bo‘ladi. Muvaffaqiyatsizliklaringiz va qayg‘ularingiz sababini tashqaridan izlamang, ularning manba’lari o‘zingizdadir. Botiniy ongimiz fikrlarimizni, hohishlarimizni, mayl-larimizni, niyatlarimizni yuzaga chiqarish iqtidoriga ega. Esda tuting: insonning botiniy ongi o‘z fe’l atvoriga ko‘ra nishonga to‘g‘ri urishi vajidan unga huzur-halovat tuyg‘usi begonadir. Botiniy ong tushunchasi hanuzgacha to‘la o‘rganilmagan, lekin shu kungacha uning antiqa xususiyatlari aniqlangan:

- u bola tug‘ilmasdan oldin, homila paytidanoq rivojlana boshlaydi;
- bola taxminan 5–6 yoshga kirganida uning asosiy poydevori yaratilgan bo‘ladi;
- odam umrining oxirigacha uning xatti-harakatlarnini bilvosita boshqaradi;
- u tildan ko‘ra, ko‘proq tasavvurlar bilan fikrlaydi;
- «vaqt» tushunchasini bilmaydi;
- avvalambor, ota-ona, keyin atrof-muhit ta’siri ostida shakllanadi.

Siz o‘zingizga ishonar ekansiz hayotga ham ishoning, uning ijobiy sifatlarini ko‘rishga intiling.

Siz har qanday kichik muvaffaqiyat uchun o‘zingizni maqtab qo‘yishingiz kerak. Yotishdan oldin kun davomida amalga oshirgan yumushlaringiz uchun o‘zingizga minnatdorchilik bildiring, so‘ng quyidagi so‘zlarni ichingizda takrorlang: «Men uyquda ekanligimda sog‘ayapman». Ertalab esa uyg‘onganingiz zahoti o‘z tanangizga tunda qilgan ishi uchun minnatdorchilik bildiring va quyidagi so‘zlarni tez-tez takrorlab turing: «Men soppa-sog‘man», «Kuch-quvvatga to‘liqman», «Hayot menga quvonch ato etadi». Har kuni erta tongda ajoyib bir inson, ya’ni o‘zingiz bilan uchrashuv kutib turganligini his etib uyqudan uyg‘onar ekansiz, bu tuyg‘u umringizga umr qo‘shishini unutmang.

Odam: Har bir odam Allohning sevimli bandasi. Biror yaxshi xislati bo‘lmagan odamning o‘zi yo‘q. Boshqalarga qanday muomala qilsam – shunday muomala o‘zimga qaytadi.

«Stresslarsiz hayotni tasavvur qilib bo‘lmaydi, stressdan holi hayot o‘lim demakdir».

G.Sale

Salbiy emotsiyalar inson salomatligiga o‘zining salbiy ta’sirini o‘tkazib, turli xil kasalliklarni keltirib chiqaradi yoki mavjud surunkali xastaliklarning qaytalanishiga sabab bo‘ladi. Shunday ekan biz kundalik hayotimizda stresslar chaqiruvchi vaziyatlarni va salbiy emotsional kechinmalarni chetlab o‘tishga, o‘zimizdagi emotsional holatlarni boshqarishga, ularga ma’lum bir ijobiy ta’sir ko‘rsatishga erishmog‘imiz zarur.

Dastlab shuni ta’kidlash o‘rinliki, har qanday janjal, o‘kinch, haqorat inson hayotini qisqartiradi. Ishda, uyda, jamoada sog‘lom muhit bir-biriga yaxshilik istash, o‘zgalarga quvonch bag‘ishlash, tabiiyki, inson umrini uzaytiradi.

Salbiy emotsiyalarni yumshatishda eng yaxshi usul – jismoniy mehnat bilan band bo‘lishdir. Bunday holda asabiylik tufayli paydo bo‘lgan energiya, havfsiz kanallarga-mushaklarga beriladi, asab tizimi va yurak qon tomirlari himoyalanadi. Harakat paytida, jismoniy mehnatda ehtiroslar tufayli hosil bo‘lgan adrenalin «yonadi» va zararsiz mahsulotlarga aylanadi. Yaxshi musiqa sadosining salbiy ehtiroslarni bosishda, charchoqlik hissini chiqarishdagi ahamiyati ayniqsa, beqiyosdir, tanga orom bag‘ishlab, ehtiroslarni kamaytiradi, kundalik turmush tashvishlaridan halos etadi.

Ijobiy stresslar insonning umriga – umr qo‘shadi... Chin kulgi taranglashishni kamaytirib, kayfiyatni ko‘taradi, stress holatlarini yumshatib, ularning inson organizmiga emiruvchi ta’sirini kamaytiradi, insonga engillik va ruhiy ko‘tarinkilik bag‘ishlaydi.

Tibbiyot amaliyotida asab taranglashishini kamaytirish, nevrozlarni davolashda «autogen mashg‘ulotlar» katta foyda beradi. Autogen mashqlar gipnoz usulidan farq qilib, mashg‘ulotlarni har kim o‘zi bajaradi, bu usul insonning tanasi chuqur bo‘shashtirish vositasida uning ruhiy holatini tinchlantiradi.

Bezovtalik, asteniya, depressiya holatlarini korreksiyalashda autogen va «Ruhiy holatlarni muvozanatlashtirish» treninglaridan foydalaniladi.

O‘z-o‘zini ruhiy boshqarishning asosiy shartlari

O‘z-o‘zini boshqarish – bu ichki boshqarishdir. Biz o‘zimizni «Men»ligimiz uchun aqlning nima ekanligini tushunganimizdagina, uni ichdan boshqarishimiz mumkin. Aql, bu «Men» emas, balki uning asbobidir. Demak, «Men» aqlga bog‘liq emas, aql «Men»ga bog‘liq. «Men emas»likning har xil shakllarini hamma vaqt chetdan kuzatish mumkin.

Autogen mashqlar bu gavdani, muskullarni, tomirlarni bo‘shash-tirib, o‘z-o‘zini ishontirish yordamida ong ostiga ta’sir etish usuli bo‘lib,bu mashqlarni:

Autogen mashg‘ulotlarni kuniga 2–3 martadan takrorlash, mashqlarga ishonch bilan qarash, shaxsning diqqat-e’tiborida bo‘lishi va hayotining mazmuniga aylanishi, asab tizimi esa, autogen mashg‘ulotlarni qabul qilishga tayyor holatga keltirilishi lozim.

Salomatlikni tiklash uchun zarur bo‘lgan birinchi shart–bo‘shasha bilish, dam olish, vazminlikni saqlay bilishdir.

Autogen mashqlarni bajarish qoidalari

➢ Autogen mashqlarni o‘zlashtirishda qanday maqsadga erishmoqchi ekanligingizni aniqlash muhimdir, ya’ni har bir mashg‘ulotdan oldin uning maqsadlarini aniqlash lozim (niamni bartaraf qilish va nimaga erishish).

➢ Ijobiy ruhiy holat – bu muhim shartdir. Har bir autogen mashqni «o‘z-o‘zi bilan uchrashish bayrami» deb, qabul qilish.

➢ Agar sizning o‘z-o‘zini ishontirish mashqlaringiz tezlikda amalga oshmasa, ruhingiz tushmasin. Hech bir o‘z-o‘zini ishontirish bekorga ketmaydi, keyinchalik ong ostiga yo‘l topish tez va oson kechadi.

Autogen mashqlarni mutaxassiz ishtirokida o‘rganish mumkin.

Psixogigenik mashqlar

Autotrening mashqiga o‘rgatish birinchi ikkita mashg‘ulotda amalga oshiriladi. Birinchisining davomiyligi 20–25 min., ikkin-chisiniki esa 15–18 min. Keyingi 2–3 mashg‘ulotlarda ishtirokchilar

o‘z ustida mustaqil ishlashlari kerak bo‘ladi. Ruhiy mashg‘ulotlar 6–8 seansga mo‘ljallangan.

1/2- mashg‘ulotlar

• Autogen mashq seansini boshlaymiz, «izvozchi» holatini egallang. Chuqur nafas oling, ravon va rhista nafas chiqaring. Muskullarni bo‘shashtiring. Tinchlaning...Sizga hech narsa xalaqit bermaydi... hech qanday shovqin va ovozlar sizga etib bormaydi. Siz faqat mening ovozimni eshitasiz...mashg‘ulotdaligingizni unutishga xarakat qiling. Osoyishtalik...mening ovozimga diqqat qiling! Men 10 gacha sanayman 10 deganimda ko‘zingizni yumasiz.

• Bir-ikki meni hech narsa bezovta qilmayapti.

• Uch-to‘rt – men hech narsani o‘ylamayapman, menga hech narsa xalaqit bermayapti.

• Besh-olti – men hech narsani o‘ylamayapman, xotirjamlik og‘ushidaman.

• Yetti-sakkiz – men ichki osoyishtaligim bilan tanhoman.

• To‘qqiz-o‘n – ko‘zingizni yuming. Ovozimga e’tiboringizni qarating.

• Ovozimga quloq tuting. Men aytgan so‘zlarni ichingizda yoki pichirlab takrorlaysiz. Osoyishtalik va shirin xordiq holatlarini hosil qilamiz. Mening ovozim paydo bo‘ladi va yo‘qoladi. Ovozimning paydo bo‘lishini kuting... O‘zga hayollar yo‘qoladi, fikringizni xotirjamlikka erishishga qarating va ichingizda takrorlang. Men osoyishtalik sezayapman, muskullarim bo‘shashgan. Men juda xotirjamman. Men mutlaqo bo‘shashganman. (Pichirlab takrorlang, osoyishtalik va mutlaqo bo‘shashganlik holatini his qiling). Meni hech narsa bezovtalantirmayapti. Men mutlaqo xotirjamlik va muvozanatni his qilayapman. Men tanamda borgan sari osoyishtalik paydo bo‘lganini kuzatayapman. Men mutlaqo xotirjamlik va muvozanatni his qilayapman. Mening barcha muskullarim bo‘shashgan... men mutlaqo xotirjamman. Hozir meni hech narsa bezovta qilmayapti. Fikrlar, tashvishlar hammasi yo‘qoldi, hammasi xotirjamlikka qaratilgan. Meni osoyishtalik o‘rab olayapti... (osoyishtalik, hordiq, ruhiy muvozanat holatlarini his qiling).

Men ichki osoyishtalik bilan tanhoman. Mutlaq jismoniy va ruhiy osoyishtalik... Men butun olamdan osoyishtaligim bilan

ajratilganman... Men dam olayapman ... Ravon va osoyishta nafas olayapman. Tanamga yoqimli issiqlik quyilayapti. Mutlaqo osoyishtalik.... O‘ng qo‘lim lanj va bo‘shashgan. U o‘ng tizamda og‘ir yotipti..., o‘ng qo‘lim borgan sari og‘irlashyapti... o‘ng qo‘limning barmoq uchidan panjaga, bilakka, to elkagacha qo‘rg‘oshin og‘irligi quyilayapti... o‘ng qo‘l og‘ir... og‘irlik o‘ng elkani pastga tortyapti... o‘ng qo‘lda og‘ir yuk. U o‘ng qo‘limni tortyapti. Og‘irlikdan xatto o‘ng elka egilyapti. O‘ng qo‘l og‘ir uni ko‘tara olmayapman. (O‘zingiz sezing., o‘ng qo‘l og‘irligini his qiling). Men xotirjamman. Men juda xotijamman... Mening o‘ng qo‘lim juda og‘ir...(Hamma o‘ng qo‘l og‘irligini g‘is qiladi). O‘ng qo‘lim issiqlikka to‘lib boradi. O‘ng qo‘l tomirlari kengayyapti. O‘ng qo‘lga yoqimli issiqlik taralmoqda. Barmoq uchlari, panja, bilak va elka isiy boshladi. Issiqlik barmoq uchlariga o‘tdi. O‘ng qo‘l issiqlikka to‘la borayapti va og‘irlashdi... o‘ng qo‘l chap qo‘ldan issiqroq... fikrlaringizni faqat shunga jamlang...o‘ng qo‘l issiqlik g‘olatini o‘zingiz hosil qiling. O‘ng qo‘l og‘ir va issiq... O‘ng qo‘l qaynoq, u og‘ir va issiq. Siz o‘ng qo‘l tomirlari kengayishini g‘is qilayapsiz. Issiqliu o‘ng qo‘l panjalariga keladi... U barmoq uchlaridan elkagacha tarqaladi. O‘ng qo‘l issiq... Meni g‘ech narsa xayajonlantirmaydi. Mutlaqo jismoniy va ruhiy osoyishtalik. O‘ng qo‘l og‘ir va issiq. Men mutlaqo bo‘shashdim va tinchlandim. Nafas olishim bir tekis. Mening kayfiyatim yaxshi. Men o‘z kuchimga ishonaman. Yuoshim tetik va engil. Men yaxshi dam oldim. O‘ng qo‘l og‘irligi ketayapti... o‘ng qo‘l issiqligi ketayapti...Barcha og‘irlik va issiqlik izsiz yo‘qoldi. Mening har bir so‘zim bilan tanangizning har bir hujayrasi quvvat, birdamlik va tetiklik bilan to‘layotganini his qilasiz.

Men o‘ngacha sanayman va siz ko‘zingizni ochasiz...

Bir-ikki – Men yaxshi dam oldim.

Uch-to‘rt – Mening kayfiyatim yaxshi. Hech qnaqa noxushlik yo‘q.

Besh-olti – Mening o‘zimdan ko‘nglim to‘q. Butun tanamda yengillik his qilaman.

Yetti-sakkiz – Men qattiq va shirin uyqudan uyg‘anayotgandayman... (buni o‘zingizga ayting va xis qiling).

Osoyishtalik holatidan chiqdik, chuqur nafas oling, birdan chiqaring!

To‘qqiz-o‘n – Ko‘zingizni oching!

Kerishing, jilmaying...Seans tugadi.

3–4 mashg‘ulotlar

«Hordiq chiqarish va kayfiyatni yaxshilash, o‘zini a’lo darajada his qilish seansini boshlaymiz. Hamma iloji boricha bo‘shashsin «izvozchi» vaziyatining qulay va ixtiyoriy holatini egallang. Belbog‘ingizni bo‘shating yoki tugmalarini yeching. Ko‘zingizni yuming... mening ovozimga diqqat qiling!.. mening buyruqlarimni eshiting, ularni hayolan takrorlang va chetdan o‘zingizni xotirjam dam olayotganingizni ko‘rishga harakat qiling...

Autogen mashqi mashg‘ulotini boshlaymiz. O‘z o‘rnimga qulayroq joylashaman va hordiq chiqarishga shaylanaman.

Xotiramda yoqimli va osoyishta dam olish holatlarini sekinlik bilan hosil qilaman.

Yoqimli osoyishtalik va hordiq hissi butun tanam bo‘ylab tarqaladi.

Men xotirjam hordiq chiqaryapman. Men hordiq chiqara-yapman... har qanday noxushlikdan holiman. Bo‘shashayapman.

Men xotirjamman. Men hordiq chiqarayapman. Men xotirjam hordiq chiqarayapman...(Bir necha daqiqa pauza).

Hayolan 3 ta aylanani tasavvur qilayapman: katta uning mchmda o‘rtacha, uning ichida esa kichkina. Diqqatimni katta aylanaga to‘playman... mening ko‘zimga ko‘rinayotgan va qabul qilinayotgan fazo – bu bizning shahrimiz, tumunimiz, ko‘chamiz, men yashayotgan uy.

Diqqatimizdagi shu katta aylananing ichida, ushbu xona devorlari bilan chegaralangan o‘rtacha aylana bor. Hayoliy diqqat bilan xona devorlarini ko‘zdan kechiraman. Bu erda hamma narsa yoqimli va xotirjam hordiqqa moslashgan. Bu xonada yana bir aylana bor, unda faqat men o‘zim joylashganman.

Men diqqatimni o‘zimga qaratganimda, meni o‘rab turgan hamma narsa yo‘qolib, tumanga aylanib ketgandek bo‘ladi.

Hayoliy nigohim bilan faqat o‘z tanamni, qo‘llarim, oyoqlarim, ko‘zim va gavdvmni ko‘raman.

Men hordiq chiqarayapman. Nafas olishim ravon, ohista va juda erkin.

Nafas chiqarishda tana muskullari borgan sari bo‘shashayapti. Bo‘shashgan muskullarimda yoqimli iliqlik hosil bo‘layapti. O‘ng qo‘limni bo‘shashtirayapman. Hayoliy nigohimni sekin va xotirjam

o‘ng qo‘limning barmoqlari, kafti, bilagi bo‘ylab yo‘naltiraman, o‘ng qo‘lim ohista va o‘z-o‘zidan bo‘shashayapti, u og‘irlashayapti.

O‘ng qo‘lim bo‘shashgan va og‘ir... o‘ng qo‘limni muskullari bo‘shashgan. U qo‘zg‘almas og‘ir. O‘ng qo‘limda og‘irlikni sezmayapman.

O‘ng qo‘lim bo‘ylab yoqimli iliqlik o‘tayapti. O‘ng qo‘limda kuchsiz, ozgina sezilarli issiqlik paydo bo‘layapti. U sekin-asta oshib, kuchayib, borgan sari sezilarli va kuchli bo‘ladi.

O‘ng qo‘lim barmoq uchlar, kafti, bilak va yelkada issiqlik his qilayapman.

O‘ng qo‘lim iliq. Issiqlik, osoyishtalik, qoniqish va ichki uyg‘unlik hissini olib keldi.

Sokinlik va osoyishtalik meni o‘rab olayapti. Men yoqimli osoyishtalik va hordiqdan rohatlanayapman.

Hordiq menga yangi ichki kuch, xotirjamlik va o‘z kuchimga ishonch olib kelayapti. Men xotirjam, quvnoq va ishga nisbatan qobiliyatli bo‘layapman.

Men endi ich-ichimdan kuchli va o‘zimga ishonadigan bo‘ldim. Men yaxshi dam olganman va o‘z kuchlarim tiklanganligini his qilayapman. Bu kuchlar meni qamramoqda. Ular tetiklik va bardamlik keltiradilar.

Asta-sekin o‘ng qo‘lim iliqligi va og‘irligi yo‘qolayapti... yo‘qoldi. Mening qo‘llarim va oyoqlarim ixtiyorimda. Boshimdagi fikrlar aniq va ravshan. Yalqovlik va mudroq yo‘qolayapti.

Kayfiyatim ko‘tarilgan va quvnoqman. Tetiklik va bardamlik hislari butun tanamni: peshonam, yuzim, yelkam, qornim, qo‘llarim, oyoqlarimni egallaydi.

Butun tanam engil, kuchli! Kayfiyatim tetik va quvnoq! Men turishni va harakat qilishni istayman! Qo‘llarimni yengil va erkin ochaman!

Men kuchga va quvvatga to‘laman! Jilmayaman va turaman! Seans tugadi...».

Mavzuni jonlantiruvchi savollar

1. Jismoniy mashqlarning oddiy usullari nimalardan iborat ?
2. Jismoniy sog‘lomlashtirishning maxsus usullarini tushuntirib bering.

3. Gimnastik skameykada bajariladigan mashqlar haqida nimalarni bilasiz?

4. Terapevtik va sog‘lomlashtiruvchi yoga mashqlarining inson salomatligida tutgan o‘rnini qanday tushunasiz?

5. Sog‘lomlashtiruvchi yugurishni maxsus usullarini tushuntirib bering.

6. Stress va depressiya deganda nimani tushunasiz?

7.Autogen mashqlar nima uchun kerak va uning inson hayotida tutgan o‘rni nimalardan iborat?

VIII BOB. OVQATLANISH VA SALOMATLIK

8.1. Ovqatlanish va insonning hayotiy faoliyati.
8.2. Tananing ortiqcha vaznida ovqatlanish.
8.3. Ovqatlanish va kasalliklar.
8.4. Ratsional ovqatlanish.



8.1. Ovqatlanish va insonning hayotiy faoliyati

Ovqatlanishni to‘g‘ri tashkil qilish – sog‘lom turmush tarzining muhim shartlaridan biridir. Tibbiyotda ratsional ovqatlanish degan tushuncha mavjud bo‘lib, bu shunday ovqatlanishki, bunda organizmning faoliyati jarayonida sarflangan energiya qiymati, qabul qilinayotgan ovqatlar hisobiga to‘liq qoplanadi. Bunday ovqatlarda inson faoliyati uchun zarur bo‘lgan oqsil, uglevod, yog‘lar, mineral tuzlar, vitaminlar etarli bo‘lib, ovqat miqdori va uning turlari esa oshqozon-ichak tizimining ferment imkoniyatlariga mos bo‘ladi. Har bir inson noto‘g‘ri ovqatlanishi natijasida kelib chiqadigan xavfli omillarning oldini olish uchun, quyidagi asosiy qoidalarga amal qilishi lozim:

- ortiqcha ovqat yemaslik, tana vazni me’yordan ortiqcha bo‘lganda esa energiya sarfini kuchaytirish;

- tuzdan me'yorida foydalanish, kuniga 4–5 g.gacha iste'mol qilish mumkin.

- juda och qolmaslikka odatlanish, kun davomida oz-ozdan ovqatlanish;

- keraklik miqdorda suv ichish - 1,5–2 litr;

- xolesterin moddasini iste'mol qilishni kuniga 300 mg gacha tushirish;

- bir kunlik ovqat tarkibidagi oqsillar, yog'lar, karbonsuvlar, mineral tuzlar, vitaminlarning miqdori organizmning shu moddalarga bo'lgan extiyojini qondirishi kerak.

Ovqat mehnatning og'irligiga, davomiyligiga, kasbga, yoshga, ishlash vaqtiga, salomatlikka ko'ra organizmning energetik sarfini qoplashi kerak.

Haqiqatan ham ovqat yeyish va hujayralarning oziq moddalari o'zlashtirish modda almashinuvini jadallashtirib, energiya sarfini oshiradi. Modda va energiya almashinuvining bu tariqa kuchayishi ovqatning o'ziga xos dinamik ta'siri, deb ataladi. Aralash ovqat iste'mol qilinganida energiya sarflanishi 10–15 % oshadi.

Energiya sarfiga qarab turli kasb egalarini 5 guruhga bo'lishadi.

I guruh – Aqliy mehnat axllari (olimlar, shifokorlar, pedagoglar, buxgalterlar va hokazo). Bu guruhga kiruvchi erkaklar kuniga yoshiga qarab 2550-2800 kkal, ayollar esa 2200-2400 kkal sarflaydilar va qabul qilishlari zarur.

II guruh – Yengil jismoniy ish bilan shug'ullanuvchilar (avtomatlashgan korxonalar ishchilari, agronomlar, hamshira va sanitarkalar, aloqa korxonalari ishchilari). Bu guruhdagi erkaklarning energiya sarfi 2750–3000 kkal, ayollarniki 2350-2550 kkal.

III guruh – O'rta og'ir jismoniy mehnat bilan shug'ulanadigan ishchilar (slesarlar, transport haydovchilari, jarrohlar, traktorchilar). Bunda erkaklar 2500–2700 kkal.

IV guruh – Og'ir jismoniy mehnat qiladiganlar (qurilish ishchilari, qishloq xo'jalik mehnatkashlari, duradgorlar, metallurglar). Bu guruhga mansub erkaklar 3900–4150 kkal, ayollar esa 3450–3700 kkal sarflaydilar.

V guruh – Juda og'ir jismoniy mehnat qiladigan ishchilar (shaxterlar, po'lat erituvchilar, betonchilar, hammollar). Bu ishlarni faqat erkaklar bajarishi mumkin. Ular sarflaydigan energiya miqdori 3900–4300 kkal.

Aqliy mehnat bilan shug‘ullanganda ham modda almashinuvi jadallashadi. Uning sababi miya faoliyati kuchayishida emas. Aqliy mehnat qilganda energiya sarfining oshishi muskullar tonusining reflektor yo‘l bilan ortishiga bog‘liq bo‘lsa kerak.

Avvalo, ovqatni og‘izda shoshmasdan yaxshilab chaynash kerak, me’daning uchdan bir qismi quyuq ovqat, uchdan bir qismi suyuqliklar bilan band bo‘lishi, yana uchdan bir qismi esa bo‘sh qolishi kerak. Juda to‘yib ovqat emaslik lozim, dasturxondan biroz to‘ymaganligingizni his qilgan holda turgan ma’qul, «qorning ochmay ovqat egil, qorning to‘ymay qo‘ling artgil» degan maqolga amal qilish kerak. P.Breg ham «Agar sen dasturxondan ochlikni xis qilib turgan bo‘lsang, demak, sen to‘ygansan, agar to‘yib turgan bo‘lsang, demak, zichlab ovqat yegansan, agar zichlab ovqat yegan bo‘lsang, demak, zaharlangansan» deb aytgan. Shuning uchun zichlab ovqatlanishdan o‘zini tiyish lozim, chunki bunday ovqatlanish yegan ovqatning hazm bo‘lishini qiyinlashtiradi hamda me’da va ichaklarda yara paydo bo‘lishiga olib kelishi mumkin. Ovqatni suv bilan birgalikda iste’mol qilmaslik kerak.

8.2. Tananing ortiqcha vaznida ovqatlanish

E’tibor bersak, oramizda ortiqcha vaznga ega kishilar ko‘pchilikni tashkil etadi, bu holat esa tartibsiz ovqatlanish bilan bog‘liq. Semirish keng tarqalgan kasallik bo‘lib aholining 25–30% unga mubtalodir. Ortiqcha vazn va semirish-shunday patologik holatki, bunda barcha tana a’zolari ayniqsa, qon-tomirlar tizimi ekstremal ish sharoitida ishlashga majbur bo‘ladi. Oqibatda ateroskleroz, qandli diabet, qon bosimining oshuvi, immunologik va ruhiy holat kasalliklari kabi og‘ir kasalliklar kelib chiqadi. Ortiqcha vazn va semirish kasalligi o‘lim holatini ko‘paytiradi, inson umrini qisqartiradi. Shu sababdan V.M.Dilman haqli ravishda semirish «kasalliklar kasalligi» deb baholagan. Rus terapevti M.P. Konchalovskiyning ma’lumotiga ko‘ra, 60 yoshgacha semiz kishilarning faqat 60%, oriq kishilarning 90%, 70 yoshgacha shunga muvofiq 30 va 50% yashay olganlar.

Semirib ketish va u bilan bog‘liq bir qator og‘ir xastaliklarni oldini olish maqsadida har bir kishi o‘z vaznini mo‘’tadillashtirishga intilishi kerak. Semizlik kasalligi uch darajaga bo‘linadi: birinchi engil

darajadagi semizlikda tana og‘irligi me’yordan 20–30% ortiq bo‘ladi. Ikkinchi darajadagi semizlikda 30 – 50% gacha va uchinchi darajasida (semizlikning og‘ir shakli) 50% va undan ortiq ham bo‘ladi.

Tananing o‘rtacha vaznini hisoblash uchun har xil formulalar, jadvallar ishlab chiqilgan. Shulardan eng oddiysi Brok formulasi hisoblanadi. Unda tananing o‘rtacha vazni uning bo‘yi uzunligidan 100 sonini ayirgandan qolganiga teng bo‘ladi. Misol uchun, bo‘yi 160 sm bo‘lgan insonning vazni me’yorida 160–100 = 60 kg bo‘ladi. Brok formulasi bo‘yining uzunligi 155–165 sm ga teng insonlarga to‘g‘ri keladi. Bo‘yi 165–175 sm bo‘lsa, undan 105 sonini, bo‘yi 175–185 sm bo‘lsa, undan 110 sonini olib tashlash kerak. Shunda tananing me’yordagi vazni aniqlangan bo‘ladi. Bu formula haqiqatga yaqinroq bo‘lgani uchun undan foydalanish mumkin. Semirishni davolash uchun tarkibida yog‘lar va uglevodlar miqdori kamaytirilgan parhez taomlarni iste’mol qilish tavsiya etiladi. Bunday ovqatlar tarkibida oqsil va vitaminlar etarli bo‘lishi va kaloriyasi bir kunda 1600–1800 kkaloriyadan oshmasligi kerak. Parhez taom tarkibi asosan meva-sabzavotlardan iborat bo‘lishi lozim. Bu mahsulotlar ichaklardagi xazm bo‘lgan ovqat chiqindilarni tezroq chiqarishga olib keladi. Shu narsani unutmaslik kerakki, sho‘r va ortiqcha tuzlangan hamda achchiq mahsulotlar, qovurilgan va dudlangan mahsulotlar, ovqatni chaynamasdan yutish, alkogol, ortiqcha ovqat eyish yog‘li va qovurilgan ovqatlar, kam kletchatkali ovqatlar, marinadalar semirishga sabab bo‘ladi. Shu sababli ovqat ratsionidan shakar, konfet, har hil shirinliklarni chiqarib tashlash kerak. Smetana, qaymoq, yog‘li sut, saryog‘ va hayvon yog‘lari, kartoshka, bo‘tqalar, xamir ovqatlarni yeyishdan tiyilish hamda tuz iste’molini kamaytirish tavsiya etiladi. Asabiylashgan holda dasturxon atrofiga o‘tirmaslik kerak, chunki bunday holat ovqatni ko‘p iste’mol qilishga sabab bo‘ladi. Uyquga ketishdan kamida 3 soat oldin ovqatlanish, ovqatning yaxshi xazm bo‘lishiga va tungi uyquning me’yoriy kechishini ta’minlaydi. Ba’zan ovqat yeganda chanqoq bosdi ichimliklar bilan qanoatlanishni yo‘lga qo‘yish.

Semirishni davolashdan oldin ichish, chekish kabi zararli odatlarni tashlashga harakat qilish lozim. Shu bilan bir qatorda, jismoniy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanish tavsiya etiladi. Faqat jismoniy faollikgina organizmning zaxiraviy imkoniyatlarini safarbar qila oladi. Har kuni ertalab 10–30 daqiqagacha vaqtni jismoniy

mashqlarni bajarish uchun ajratılsa, kun bo‘yi inson o‘ziga zarur bo‘lgan g‘ayrat va tetiklikni oladi, organizmning turli xil kasalliklarga qarshi tura olish imkoniyatini oshirgan bo‘ladi. Semirishni oldini olishning birdan-bir yo‘li ratsional ovqatlanish bo‘lsa, ikkinchi tomondan mehnat qilish va dam olishni to‘g‘ri tashkil qila bilishdir.

Haftada bir marta yengil-yelpi ovqatlanadigan kunlar tashkil qilib, sabzavot mevalar, sut, kefir va tvoroglarni iste’mol qilish ,yoz va kuz oylarida sabzavot, mevalar mo‘l-ko‘l bo‘lgan vaqtda yog‘,go‘sht, baliq va boshqa kaloriyali mahsulotlarni minimum darajaga pasaytiring va asosan ko‘katlardan iste’mol qiling. Ular kam kalloriyali hisoblanib, oshqozonni mexanik ravishda to‘ldirishga to‘yib ketish hissini keltirib chiqarishga yordam beradi.

8.3. Ovqatlanish va kasalliklar

Ilmiy texnika taraqqiyoti asrida og‘ir jismoniy ish sezilarli darajada kamaydi. Bu tabiiy ravishda iste’mol qilayotgan ovqat miqdorining kamayishiga olib kelishi kerak edi. Organizmning fiziologik ehtiyojlariga ko‘ra shunday bo‘lishi kerak edi, afsuski amalda bunday bo‘lmaydi. Oqibatda tananing ortiqcha vaznga ega bo‘lishi va semirish kuzatiladi. Semirish umrni 10–12 yilga qisqartiradi.

Semizlik markaziy nerv sistemasi yoki endokrin (ichki sekretsiya bezlari) sistemalari kasalliklarida tanada yog‘ almashinuvi buzilishi tufayli yuzaga kelishi mumkin. Ammo tekshirishlar ko‘rsatishicha, 80–90% semizlik noto‘g‘ri ovqatlanishdash, ovqatdan hosil bo‘lgan energiya bilan tana tomonidan sarflanadigan energiya orasida katta tafovut borligidan paydo bo‘ladi.

Odamning qorni ochganda ochlik markazi dastlab odamning ovqat egisi kelayotganligi haqida xabar beradi. Keyin shu talabga ko‘ra javoban tegishli ichki a’zolar va tizimlar ovqatni qabul qilib olishga tayyorlanadi. Me’daga yetarli darajada ovqat tushgandan keyin to‘yish markazi ishga tushadi va ovqatga bo‘lgan ehtiyoj yo‘qoladi. Lekin odam ko‘p ovqat eganda ana shu a’zo va tizimning ishi buziladi. Ba’zi odamlarning to‘yib, ovqat eb bo‘lgandan keyin ham yana ovqat egisi kelaveradi. Bunday odamlarni ochofat deyiladi. Yeb to‘ymaslar uchun ovqat yeyish hayotining butun mazmuniga aylanadi. Bu toifadagi odam juda ko‘p ovqat yeydi, lekin qorni

to‘yganini his qilmaydi. Yeb to‘ymaslikda esa organizmda ruhiy o‘zgarish sodir bo‘ladi.

P.Breg fikricha, 99% bemor odamlar noto‘g‘ri va notabiiy ovqatlanishlari tufayli azob-uqubat chekadilar. Ko‘pgina kasalliklar organizmning o‘zini-o‘zi zaharlashi tufayli vujudga keladi.

Semirish yengil hazm bo‘luvchi shakar va boshqa shirinliklarni haddan tashqari ko‘p iste’mol qiluvchilarda, sergo‘sht, saryog‘ ovqat mahsulotlarini muntazam to‘yib yeguvchilarda, nasldan, ota-bobolaridan o‘tishi va boshqalar sabab bo‘ladi. Semirish bu kasallik holati bo‘libgina qolmasdan, ayni paytda ko‘plab boshqa kasalliklarni tug‘diruvchi xavf omili hamdir. Semizlik paydo bo‘lishi bilan tanada modda almashinuvi o‘zgaradi va u ichki sekretsiya bezlarining ishiga ta’sir qiladi. Natijada har xil organlar va sistemalar ishlari susayadi. Bu hol o‘z navbatida ateroskleroz, qand diabeti, o‘t pufagida, buyraklarda «tosh» paydo bo‘lishiga va boshqa kasalliklarga olib keladi. Shuningdek, mutaxassislarni taxminlariga ko‘ra, ya’ni semirish bilan qiynalayotgan ayollarda semirish natijasida gormonal muvozanatni buzilishini kelib chiqishi bilan bog‘liq bo‘lgan sut bezi rakiga duchor bo‘lganlar ko‘proq.

Semirish kasalligiga mubtalo bo‘lganlarda qon tomirlari aterosklerozi 2 marta, qon bosimi oshuvi 3 marta, qandli diabet kasalligi 4 marta, podagra 3 marta, venalarning varikoz kengayishi 2–3 marta ko‘p uchrashi aniqlangan. Kasalliklarning kelib chiqish tabiati bir xil, ularning oldini olish imkoniyatlari ham bir xil ekanligidan bularning «Sivilizatsiya kasalliklari» yoki «XX asr kasalliklari» deb aytiladi.

Sho‘r va ortiqcha tuzlangan hamda achchiq mahsulotlar, qovurilgan va dudlangan mahsulotlar, nitrat va nitritlar, o‘z vaqtida ovqatlanmaslik, vitamin S va E yetishmasligi, ovqatni yaxshi chaynamasdan yutish, alkogol, ortiqcha ovqat yeyish, oshqozon rakiga olib kelsa, yog‘li va qovurilgan ovqatlar, kam kletchatkali ovqatlar, marinadalar va boshqa o‘tkir ovqatlar yo‘g‘on ichak rakining sababchilaridar. Shuningdek, ovqatlanish tartibini bilmasdan, pala-partish ovqatlanish oshqozon-ichak kasalliklari bilan kasallanishiga sabab bo‘ladi. Ichak mikroflorasining o‘zgarishi, gastrit, kolit, enterokolit, yara kasalligi va yomon sifatli o‘sma kasalliklarining rivojlanishiga olib keladi.

Bir rivoyatga ko‘ra Ardasher Boboko bir arab donishmandidan so‘rabdilar:

- Har kuni qanchadan ovqat yeyish kerak?
- Yuz dirhamdan deb javob beribdi donishmand.
- Bundan qancha kuch olasan? - deb so‘rabdi, Ardasher.
- Shuncha ovqat seni ko‘tarib yurishga yetadi, undan ortiq yeganingni o‘zing ko‘tarib yurasan, deb javob beribdi donishmand.

Bundan ko‘rinadiki, qadim-qadimdan sharqona ovqatlanish o‘lchami mavjud bo‘lgan, bu o‘lcham bizning bugungi kunimiz uchun ham saqlanib qolgan. Insonlar yashash uchun ovqatlanishlari lozim, ko‘p ovqat egan kishi ovqatni emas, ovqat uni eydi. Ovqatlanishda esa tartibga va ratsional ovqatlanishga rioya qilish, turli hil oziq-ovqat mahsulotlari va taomlarining o‘zaro mosligiga ahamiyat berilsa kasalliklarning oldi olinadi. Har qanday inson turmush tarzi , milliy urf-odati, muhiti, iqlimi, yashash sharoiti, imkoniyati va boshqalarni hisobga olgan holda o‘z ovqatlanish tartibini hal qilishi lozim.

8.4. Ratsional ovqatlanish

Ratsional ovqatlanish deganda, shunday ovqatlanish tushuniladiki, bunda organizmning faoliyati jarayonida sarflangan energiya qiymati, qabul qilinayotgan ovqatlar hisobiga to‘liq qoplanadi. Bunday ovqatlarda inson faoliyati uchun zarur bo‘lgan oqsil, uglevod, yog‘lar, mineral tuzlar vitaminlar etarli bo‘lib, ovqat miqdori va uning turlari esa oshqozon-ichak tizimining ferment imkoniyatlariga mos bo‘ladi. Ratsional ovqatlanish – bu oqilona maqsadga muvofiq ovqatlanish demakdir. Ratsional ovqatlanish printsiplari mavjud bo‘lib, ular quyidagilardan iborat:

- Birinchisi – miqdor prinsipi sutkalik ovqatlanishda organizmda hosil bo‘ladigan energiyaning miqdori, sarf bo‘lgan energiyaga teng bo‘lishi kerak;
- Ikkinchisi – sutkalik ovqat tarkibidagi oqsillar, yog‘lar, mineral tuzlar, suv, vitaminlarning miqdori shu organizmning shu moddalarga bo‘lgan ehtiyojini qondirishi kerak;
- Uchinchisi – ovqatlanish tartibi.

Kundalik hayot sog‘lom bo‘lishini boshlab beruvchi omil bu ertalabki nonushtadir. Xalq tabobatida to‘g‘ri nonushta qilish, to‘g‘ri

ovqatlanish usuli bilan bir qancha kasalliklarni davolasa bo'ladi. Shunday ekan, har yangi kunni to'g'ri nonushtadan boshlagan ma'qul.

Kuniga 3 marta ovqatlanganda, ovqatlanish soatlari va bir kecha kunduzgi ovqat ratsionining kaloriyalik quvvatining taqsimlanishi:

- Ertalabki nonushta 8:00 – 9:00 oralig'ida – 30%
- Tushlik ovqat 13:00 – 14:00 oralig'ida – 40–50%
- Kechqurungi nonushta 18:00 – 19:00 oralig'ida – 30–20%

Ovqat qabul qilish oralig'idagi vaqt 4 soatdan oshmagani ma'qul. Sog'lom odamda asosan moddalar almashinuvi turg'un bo'ladi va soatiga 1 kg. vaznga 1 kkal ni tashkil qiladi. Agar odamning vazni 75 kg bo'lsa, uning bir kecha-kunduzdagi asosiy moddalar almashinuvi 75.24=1800 kkal ni tashkil qiladi. Bir kecha kunduzda ovqatlanish ratsioni 2100 kkal bo'lishi ham mumkin, bu odamning vazniga bog'liq, masalan, ovqatni qabul qilishni kaloriyasi bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi:

- ertalabki birinchi nonushta – 600 kkal;
- ertalabki ikkinchi nonushta –400 kkal;
- tushki ovqat – 650 kkal;
- kechqurungi nonushta–450 kkal bo'lishi kerak.

Kam harakatlanish turmush tarzini olib borayotgan kishini o'rtacha sarflangan quvvatni qoplashi uchun, kuniga 2200–2500 kkal talab qilinadi. Agarda siz og'ir jismoniy mehnat bilan band bo'lsangiz, unda 4000 kkal va ko'proq sarf qilasiz.

Sabzavotlarni ayrimlarni xom holda iste'mol qilish zarur, chunki issiqlik bilan qayta ishlash natijasida ularni tarkibidagi vitaminlar va fermentlar bir qismini zaiflashtiradi. Ovqatga oz-ozdan piyoz, sarimsoq, selder, petrushka, ukrop qo'shish kerak – bu ovqatlanish ratsionini biologik qimmatini oshiradi. Yangi sabzavotlarni iste'mol qilishdagi kamchilik ayrim kasalliklarni rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Qanday mahsulotlarni yaxshiroq deb bilasiz? Shak-shubhasiz sabzavot va mevalar deb aytiladi. Chunki ularga har doim – yashil yo'l ochiq. Sabzavot va mevalarni har kundagi ov qatlanish menyusiga qo'shish kerak, chunki uni hech qachon va hech narsa almashtirib bo'lmaydi. Sabazavot va mevalarda salomatlik uchun juda ko'p muhim organik kislotalar, mikroelementlar, kasal tug'diruvchi mikroorganizmlarni yo'q qiladigan, shuningdek, ortiqcha moddalar,

oshqozon-ichak yo‘lini ishlashini boshqaruvchi hisoblaniladi. Ko‘pchilik mevalar va ayniqsa, mevalarni o‘ziga xos xususiyati-qimmatbaho uglevod suvlari majmuasini va shunga birga qo‘shib glyukoza, fruktoza va saxarozalarni yetkazib beruvchidir. Bunday birikmalarni birga qo‘shib olib boruvchi saxaroz faqatgina asal tarkibida uchraydi, biroq ular u yerda yuqori konsentratsiyada namoyon etilgan. Uglevod suvlarini, mevalarni va sabzavotlarni o‘ziga xos xususiyati shundan iboratki, qonda shakarni o‘ta ortiq konsentratsiyasini keltirib chiqarmaydi, ular asta-sekin tarkibiy qismlarga ajratib va katta bo‘lmagan porsiyalar bilan so‘riladi. Bu esa organizmni uni yog‘ga aylanmasdan to‘g‘ri foydalanishini ta’minlandi, ayniqsa, qarilik yoshidagi, semizlikka moyili bor kishilar uchun juda qulaydir.

Sabzavotlarning ayrimlarini xom xolda iste’mol qilish zarur, chunki issiqlik bilan qayta ishlash natijasida ularni tarkibidagi vitaminlar va fermentlar bir qismini zaiflashtiradi. Ovqatga oz-ozdan piyoz, sarimsoq, selder, petrushka, ukrop qo‘shish kerak – bu sizni ovqatlanish ratsionini biologik qimmatini oshiradi. Yangi sabzavotlarni iste’mol qilishdagi kamchilik ayrim kasalliklarni rivojlanishi sababi bo‘lishi mumkin.

Gohida ovqatda, uni yetarli darajada vitamin bilan ta’minlanmaganligi mahsulotlarni qayta ishlash texnologiyasi bilan kattaroq bo‘lmagan konsentrat, konserva qilingan mahsulotlarni ko‘proq iste’mol qilish. Yangi sabzavotlarni, ayniqsa, qish va bahor oylarida kam iste’mol qilinishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Sabzavotlar va mevalar – vitamin S biz uchun juda muhim manba hisoblanadi, u organizmda to‘planmaydi, modomiki, u har kuni ovqat bilan tushishi kerak. Vitamin S ni qora smorodina, ismaloq, ko‘k piyoz, karam, limon, apelsin va pomidorlarda eng ko‘p miqdorda bo‘ladi. Sabzavot va mevalarda S vitaminidan tashqari R vitamini ham ko‘p, shuningdek, korotin-provitamin A, V guruhidagi ayrim vitaminlar bo‘ladi.

Uni saqlashda, shuningdek, sabzavot va mevalarni konserva qilishda ularda vitaminlar ushlashi qisman kamayadi, ayniqsa, S vitamini miqdori qish fasli oxiriga borib keskin tushib ketadi. S vitamini, ayniqsa, limonda va yangi karamda yaxshi saqlanadi (agarda u yaxlamagan va ezilmagan bo‘lsa).

Shuning uchun sabzavot, meva, kichkina reza mevalari modda almashinuvini oshirishga, semirishni rivojlanishi normal oldini olishga yordam beradi. Ayniqsa ateroskeloroz kasallagini profilaktika qilishda va uning oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. Bir kunda sabzavot va mevalrani iste’mol qilish me’yori 500 gr. Uni iste’mol qilishda turli-tuman va almashtirish kerak.

Bizning ovqat ratsionimizda o‘simlik yog‘i umumiy yog‘ miqdori 25–30% ni tashkil qilishi kerak. Biz uchun muhim tomoni, jigar faoliyatini me’yorida bo‘lishi uchun zarur bo‘lgan va modda almashinuvida muhim rol o‘ynaydigan, unda hech narsa bilan almashtirib bo‘lmaydigan kislotalar mavjudligidir. Yog‘lar, shuningdek, plastik yoki radius vazifani (buni tarkibiga protoplazma, hujayralar) kiradi va ovqat deposi vazifasini bajaradi.

Har kuni ovqatlanish menyusiga albatta, sut mahsulotlarini qo‘shing. Ayniqsa, ovqatni hazm qilishiga kefir, ryajinka juda yaxshi ta’sir ko‘rsatadi. Shiuning uchun sut, sir (iloji boricha yog‘lik bo‘lmasligi kerak) juda foydali bo‘lib, uning tarkibida yuqori sifatli oqsil va yog‘lar bo‘lib, shuningdek, yengil o‘zlashtira oladigan kalsiy va fosfor tuzlari bo‘ladi.

Baliq ham o‘zining ovqat (oziq) bo‘ladigan xossasi bo‘yicha go‘shtga va shuningdek, uni iste’mol qilishni chegarasini bilish kerak. Biroq shuni esdan chiqarmangki, baliq va go‘sht bizning organizmimizda oqsilni sintez qilish uchun zarur bo‘lgan ko‘proq to‘liq aminokislota to‘plamini ushlab turadi. Boshqa qimmatbaho moddalar o‘rtasida ular yog‘ni saqlab turadi, unda yog‘ni erituvchi A, O,E, K vitaminlari, shuningdek, mineral tuzlar, kaliy, fosfor, temirlar bo‘ladi. Shuni qayd qilib o‘tish kerakki, yog‘li go‘shtni tarkibida kam oqsil bo‘ladi. Qushlar go‘shti ko‘proq o‘sha vitaminlarga boydir. Sizning ovqatlanish menyuingizda go‘shtni barcha turlaridan foydalanishingiz zarur. Baliq va go‘sht to‘liq bir-birini almashtira oladi. Biroq keksaygan yoshdagi kishilar bog‘liq iste’mol qilganlari ma’qul. Uni tarkibida aminokislotani ushlab turadi, chunki lipotropik va protivosklerotik harakatni egallay oladigan, undan tashqari, baliq yengil hazm bo‘ladi va yaxshi o‘zlashtiriladi.

Ayollarga, ularni fiziologik o‘ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, muntazam ravishda jigar, tvorog, suli va grechixadan qilingan yorma, olma, sabzi, karam va boshqa tarkibida temir moddasini ushlaydigan mahsulotlarni muntazam ravishda iste’mol

qilish kerak (temir moddasi qonda gemoglabin tashkil etish uchun zarur).

Kuchli aqliy ishni bajarish davrida baliq, miya, buyrak, sut, grechixa, fosfat birikmasini tutuvchini iste'mol qilish markaziy nerv sistemasiga ijobiy ta'sir qiladi.

Kashani hech qachon esdan chiqarmaslik kerak, ayniqsa, suli va grechixani, boshqalar bilan bir qatorda qadr-qimmati menotropik harakatga ega bo'ladi (ya'ni jigarda yog'li infiltratsiyani rivojlantirishni ogohlantirish qobiliyatiga ega).

Choy, kompot, turli-tuman ichimliklar va soklar ko'rinishidagi suv, shuningdek, suyuq oshni, sabzavot va mevalarni tarkibiga kiruvchi, suv sizni ovqatlanish ratsioningizda bir kecha-kunduzda 1,5–2,0 litrni tashkil etish, mumkin (qariyb shuncha suv ovqat bilan birga tushadi). Ayniqsa, o'zingizni suv ichmaslik bilan chegaralab qo'yishga harakat qilmang – bu sizga zarar keltirishi mumkin.

Mana shundan ko'rinib turibdiki, sizni ovqat menyuingiz juda ham turli-tuman bo'lishi kerak, charchoq, hajmi bo'yicha chegaralangan bo'lsa ham sizga ovqat bilan yetarli miqdorda oqsil, yog'lar, uglevod suvlari, kletchatka, vitaminlar, mineral tuzlar va suvlarni olish juda ham zarur. Ovqatlanishni bu sifatli tomoni va uni siz ozishni xohlaysizmi yoki xohlamaysizmi, unga bog'liq bo'lmagan holda, har doim rioya qilishingiz kerak. Organizmni ovqatga bo'lgan ehtiyojini sifatiga mos kelishi– buni birinchi sharti optimal ovqatlanish, ikkinchisi– sifatiga mos kelishi. Bulardan tashqari ovqatlanishga qo'yiladigan bir qator talablar bor: ovqatni yuqori sifatli ta'mini sezish, kun va hafta hamda boshqa vaqt davomida uni iste'mol qilishni to'g'ri taqsimlash.

Sizning ovqatlanish ratsioningizni qanday qilib samarali pasaytirish mumkin? Buning uchun ovqatlanish mahsulotlarini kaloriyada ifoda qilishni quvvatini ahamiyatini bilish kerak. Har bir aniq mahsulotni xazm qilishda har doim ma'lum miqdorda quvvatni ajratib chiqaradi. Bu miqdordagi kaloriya, kilokaloriyada ifoda qilinishini (kkal), mahsulotlari nomlari qarshisida (mahsulotni 100 gr dan hisoblaniladi) maxsus jadvalda ko'rsatiladi.

Kam harakatlanish turmush tarzini olib borayotgan kishini o'rtacha sarflangan quvvat qoplash uchun, kuniga 2200–2500 kkal talab qilinadi. Agarda siz og'ir jismoniy mehnat bilan band bo'lsangiz, unda 4000 kkal va ko'proq sarf qilasiz.

Agarda iste'mol qilinadigan kaloriyani miqdori safrlangan quvvatga mos kelishi kerak, ana shundagina barqaror og'irlikni ushlab turiladi. Qachonki barcha iste'mol qilingan mahsulotni barchasi sarf qilinmagan bo'lsa, unda yog' zaxiralari oshadi.

Haftada bir marta yengil-yelpi ovqatlanadigan kunlar–sabzavotlar, mevalar, sut, kefir va tvoroglar. Yoz va kuz oylarida sabzavot, mevalar va reza mevalari mo'l-ko'l vaqtida yog', go'sht, baliq va boshqa kaloriyali mahsulotlarni minimum darajaga pasaytiring va asosan ko'katlardan iste'mol qiling. Ular kam kaloriyali hisoblanib, oshqozonni mexanik ravishda to'ldirishga to'yib ketish hissini keltirib chiqarishga yordam beradi.

Suv ichish tartibi

Suyuqlikni haddan tashqari ko'p ichish ham, ayniqsa, birdaniga ko'p suv ichish ham shubhasiz zarar qiladi. Odam suvni ichsa ko'p terlaydi, «suyilib» ketgan qon kislorod tashish vazifasini yaxshi eplay olmaydi, yurakka tomirlar va buyrakga og'irlik tushadi. Nahorda ozgina suv ichish foydali ichak peristaltikasini kuchaytiradi va bu bilan ichakni yurishtiradi. Yog'li ovqatni to'yib yegandan keyin ham sovuq suv ko'p ichish zarar qiladi. Yog'li ovqat yeganda 2 soatdan keyin choy ichish mumkin. Semirib ketgan, ozishga harakat qilayotgan odamlar ovqat paytida suyuqlik ichmaganlari ma'qul. Suyuqlikga aralashgan ovqat bo'tqaga o'xshab qoladi va me'dadan tezroq o'tib ketadi. Natijada odamning yana qorni ochadi.

Shuni bilish kerakki, qaynoq, issiq ichimliklar sovug'iga qaraganda chanqoqni tezroq qondiradi. Birdaniga ko'p suyuqlik ichish yaramaydi. Harakat paytida suyuqlikni kam ichish kerak. Tashnalik suvni ichgan zahoti emas, taxminan 10–15 minutdan keyin suyuqlik qonga va organizm to'qimalariga so'rilgach bosiladi. Sovuq suv ichish yaramaydi, tashnalikni bosmaydi, odamni shamollatib qo'yishi mumkin.

Afsuski kun juda isib ketgan paytlarda odam ko'pincha ketma - ket suv ichadi. Natijada bir necha minutdan so'ng ichgan suv ter bilan chiqib ketadi va odam yana chanqayveradi. Iqlimi issiq joylarda yashaydigan odamlar suyuqlikni faqat ovqatlanib bo'lgandan keyin ichadilar, ovqatlanishlar orasida esa uni juda kamaytirishlari tavsiya etiladi. Organizm ozroq suyuqlik yo'qotganda choy yaxshi yordam

beradi. Choy tarkibida vitaminlar, organizm tonusini oshiradigan moddalar ko‘p bo‘ladi.

Mustaqil o‘rganish uchun savollar:

1. Ovqatlanish menyusini tuzishda nimalarga e’tibor beriladi ?
2. Energiya sarfiga qarab guruhlarga bo‘lishni tushuntirib bering.
3. Semizlikni oldini olish uchun qanday ovqatlanish kerak?
4. Energiya qiymatini deganda nimani tushunasiz?
5. Ratsional ovqatlanishni bu nima degani?
6. Menyuni qo‘llash asoslarini keltiring.
7. To‘g‘ri ovqatlanishda qanday talablar qo‘yiladi ?
8. Kasbga qarab ovqatlanishning tasniflanishini keltiring.
9. Semizlik deganda nimani tushinasiz?

Quyidagi kichik bir lavhadan xulosa yasang!

«Kartoshkamisan, tuxummi yoki qahva?»

Bir paytlar har doim hayotidan noliyveradigan, shikoyat qilaverishdan tinmaydigan bir qiz bor edi. Uning nazarida, hayot faqat janjaldan, talashib-tortishishdan iborat, inson bu dunyoga faqat azob uchun yaratilgandek edi go‘yo. Oxiri doim kimlar bilan, nimalarnidir deb urishaverish o‘zining ham joniga tegibdi.

Bir kuni kichkina bir oshxonada oshpazlik qiladigan otasining yoniga kelib, dardini doston qila boshlagan ekan, otasi unga hayotiy saboq berib qo‘ymoqchi bo‘libdi.

Qizini oshxonaga olib kirib, uchta bir xil idishga suv solib o‘choqqa qo‘yibdi. Suv qaynab chiqqach, ulardan biriga kartoshka, ikkinchisiga tuxum, yana biriga qahva urug‘lari tashlabdi. Qiziga hyech narsa demay yigirma daqiqa kutibdi. Keyin idishga solgan narsalarni olibdi. Kartoshka va tuxumni likopchaga solib, qahvani piyolaga quyibdi.

Qiziga: – Yaxshilab qara! Nima ko‘ryapsan? – debdi otasi.
– Nima bo‘lardi, kartoshka, tuxum va qahva, – debdi qiz hyech narsa tushunmay.
– Diqqat bilan qara... Kartoshkaga tegib ko‘r-chi, – debdi otasi. Qiz otasi aytganini qilib kartoshka yumshoq bo‘lib qolganini aytibdi.

– Xuddi shunga o‘xshab tuxumni ham ko‘r, – debdi ota.

Qiz tuxumni archib, uning qattiqlashganini aytibdi. Nihoyat ota qahvadan bir qultum ichib ko‘rishni buyuribdi. Aytilganni qilgan qizning yuziga yoqimli hid tufayli tabassum yoyilibdi. «Bu bilan nima demoqchisiz, ota?» so‘rabdi oxiri qiz.

Otasi kartoshka ham, tuxum ham, qahva ham bir xil muddat, bir xil idish, bir xil haroratdagi suvda qaynaganini, ammo uchchalasi uch xil holat olganini ta’kidlab bunday debdi: – Kartoshka avval qattiq, ya’ni mustahkam, baquvvat ko‘ringan edi, qaynoq suvga tushib kuchi qolmadi. Ichi suyuq bo‘lgan tuxum esa, qaynagan suvda qattiqlashib qoldi. Ammo qahva urug‘lari butunlay o‘zgacha, yoqimli vaziyat oldi. Endi ayt, sen qaysi birisan? Boshingga dard kelganda kartoshkadek yumshab ezilasanmi yoki tuxumdek qalbing tosh qotadimi? Yoxud qahva singari, boshinga tushgan har musibat hayotingga o‘ziga yarasha zavq bag‘ishlashiga ishonasanmi? Kishilar o‘z salomatliklarini asrash, kasalliklarning oldini olish yo‘lida ko‘z ko‘rib-quloq eshitmagan tadbirlarni qo‘llashadiyu ammo salomatliklariga asosiy xatar va zarba qaysi tomondan kelishi haqida uncha bosh qotirishmaydi. «Inson o‘z salomatligining dushmanidir», degan naql bejizga paydo bo‘lmagan.

Masalan, hamma ichkilik yoki chekishning inson sog‘lig‘iga katta zarar yetkazishini bilgani holda bu yomon illatlardan voz kecha olmaydi, buni istamaydi ham. Ko‘p ovqat yeyish va kamharakatlilik kasallikka olib borishini bilsa ham, buni tark eta olmaydi. Yoki son-sanoqsiz dorixonalarda sotilayotgan behisob va turfa dori-darmonlarning hammasi ham sog‘liqqa foyda bermasligini ko‘rib-bilib turib ham sal mazasi qochishi bilan yana dorixonaga chopaveradi.

Hozirgi paytda odamlar, ayniqsa, bolalar o‘z hayotlarini «Koka-kola», «Fanta», «Nestle» kabi kuchli gazlangan ichimliklarsiz tasavvur qila olmaydigan bo‘lib qolishgan. Bular-ku mayli-ya, harqalay nomdor korxonalarda, sifat nazorati ostida ishlab chiqariladi. Ammo pul, daromadni «inson sog‘lig‘i» kabi «arzimas» narsadan ustun qo‘yadigan noinsof «tadbirkorlar» yaxna ichimlik deb xufyona usulda, nopok sharoitlarda tayyorlayotgan behisob nom va ko‘rinishdagi kimyoviy «zahar»larni bemalol ichayotganlar ham ko‘pchilik ekaniga nima deysiz?

Umuman gazlangan ichimliklarni ko‘p miqdorda va muntazam ichib yurish kishilar, ayniqsa, yosh bolalar sog‘lig‘iga katta xatardir. Mutaxassislar fikricha, bunday ichimliklar yosh tananing suyak to‘qimalarini mo‘rtlashtiradi, oyoq-qo‘lning sinishini osonlashtiradi,

oshqozon-ichak, ovqat hazm qilish va asab tizimiga ham zarar yetkazadi.

Bolalar ko‘plab iste’mol qiladigan konfet-shirinliklar, rang-barang ichimliklarga qo‘shiladigan «tartrazin» deb nomlangan ye-102 moddasi giperfaollik (harakatning kamayib ketishi), allergiya, migren (surunkali kuchli bosh og‘rig‘i), ko‘rish qobiliyatining pasayishi, asabiylik va injiqlikka olib keladi. ye-104 (sariq xinolin) esa giperfaollik, jizzakilik, terida qizil yarachalar paydo bo‘lishi sababchisidir. Zaharli moddalardan ye-110 oshqozon faoliyatini buzadi, terida mayda qizil donachalar paydo qiladi. ye-122 (karmuazin) hatto katta yoshdagilarda teri buzilishiga sabab bo‘ladi. ye-124 va ye-129 moddalari ham zarar keltirishda yuqoridagilardan qolishmaydi. Angliyada bu olti moddani oziq-ovqat mahsulotlariga qo‘shish taqiqlab qo‘yilgan, boshqa mamlakatlarda esa ehtiyot choralari ko‘rishga endi-endi kirishilmoqda. Angliya Oziq-ovqat standartlari Agentligi ma’lumotlariga ko‘ra, bolalar ovqatining har yuz grammidagi qand moddasi besh grammdan oshmasligi kerak, asli shirin mahsulotlarda esa o‘n besh grammgacha bo‘lishiga ijozat berilgan. Bundan ortig‘i esa zararli hisoblanadi.

Ammo dunyoning hamma yerida keng ovoza qilinib tonnalab sotilayotgan pop-korn, shokolad nonushta, tort, biskvit kabi o‘nlab xil shirinliklarda qand moddasi me’yoridan yetti-sakkiz baravar ko‘p. Bu esa yosh organizmlarni semirishga, turli kasalliklarga chalinishga olib borishi aniq. Umuman iqlimi issiq o‘lkalarda, masalan, Markaziy Osiyo mamlakatlarida shokoladli shirinliklarni kamroq iste’mol qilgan ma’qul. Chunki ularda jigar faoliyatiga ta’sir etuvchi, qon tarkibini o‘zgartirib yuboruvchi, asab tizimiga zarar yetkazuvchi omillar mavjud.

Bolalarimiz, hatto kattalar ham allaqachon o‘rganib bo‘lgan saqich (jvachka)ning sog‘liqqa katta zarari borligi haqida shifokorlarimiz ko‘pdan buyon ogohlantirib kelishadi. Ammo «saqich tishni tozalaydi, tanangizni ozdiradi, tish yemirilishi (karies)ning oldini oladi, og‘izni xushbo‘y qiladi» kabi reklama roliklari tinimsiz uni chaynashga chorlab turgach, odamlar o‘zlarini tutib tura olisharmidi?!

Yaqinda Berlin universiteti olimlari saqichni muntazam chaynash juda ko‘p kasalliklar keltirib chiqarishini aniqlashdi. Masalan, saqich ishlab chiqarishda shakar o‘rniga ishlatiladigan sorbit, ksilit, mannit, maltit kabi sun’iy moddalar bolalarda ich ketishi, qorin og‘rig‘i, og‘iz atrofidagi teri shamollashi va turli allergik kasalliklar keltirib chiqarishi, xushbo‘y qiluvchi moddalar (aromatizatorlar) esa og‘iz bo‘shlig‘ida yara paydo qilishi ma’lum bo‘ldi.

Hozir G‘arbga taqlid qilganlarning ko‘cha-ko‘yda yurib ketaturib ovqatlanishi tobora urfga kirib borayotir. «Oyoq ustida», tezkor (fast fud) ovqatlanishning odobimizga va mentalitetimizga mutlaqo to‘g‘ri kelmasligi haqida gapirmay qo‘yaqolaylik. Tibbiyot xodimlari bunday taomlanishning sog‘liqqa katta xatari borligi haqida ko‘pdan buyon aytib kelishadi. Chunki ovqatlanayotganda taom hazm bo‘lish va modda almashinuvi jarayonlari bosh miya orqali boshqariladi, hamma ichki a’zolar uning «buyrug‘i» bilan ishga tushadi. Yurib ketayotganda esa miyaning «e’tibori» asosan yo‘lda bexatar va adashmay yurishga, to‘qnashuv ob'ektlariga «qaratilgan» bo‘ladi va bu muhim ish bilan mashg‘ulligi sababli uning tana ovqat hazm qilish jarayoniga aralashuvi kechikadi. Buning natijasida yeyilgan taomning tanaga foydadan ko‘ra zarari ko‘proq tegadi. Taom ustida biror narsa o‘qish, televizor ko‘rish ham ana shunday salbiy asoratlar qoldirishi mumkin.

Buyuk Britaniya poytaxtidagi «Ruhiy salomatlik jamg‘armasi» mutaxassislari o‘tkazgan tadqiqotlarga ko‘ra, fast fud (shoshilinch ovqatlanish)ga mo‘ljallangan gamburger, chipsa, xotdog kabilar bilan noto‘g‘ri ovqatlanish oqibatida kishilarning tushkunlik (depressiya), semirib ketish, aqldan ozish, Altsgeymer xastaligi kabi ruhiy kasalliklarga chalinishi, bolalardagi giperfaollik sindromi ehtimoli keskin kuchayar ekan. Altsgeymer va aqldan ozish xastaliklariga esa ko‘p jihatdan hayvonlarning zararli yog‘i va shakarni me’yordan ortiq iste’mol qilish ham sabab bo‘ladi.

«Tezkor ovqatlanish» mahsulotlarida esa bu narsalar yetarlicha bor. Shifokorlar umuman g‘arbcha taomlanish uslubining odamlar salomatligiga katta zarari borligi haqida tashvishlanib yozishyapti. Chunki bunday taomlarda tayyor yoki yarim fabrikat mahsulotlar ko‘pu, ammo yangi sabzavot va mevalar kam bo‘ladi. «Buning ustiga hayvon va parranda boqishda yangi texnologiya joriy qilinishi oqibatida ularning go‘shtidagi zararli yog‘lar ellik yil avvaldagiga qaraganda 30 foizga ko‘paygan» («AiF», 2006-yil, 12-son).

Insonning sog‘lom bo‘lishi ko‘p jihatdan atrofidagi kishilar bilan yaxshi munosabat o‘rnatishiga, hamisha quvnoq, murosago‘y, xayrixoh va samimiy bo‘lishiga ham qaraydi. Qadim tabiblarning aytishicha, inson salomatligi uning xulq-atvori va axloqiga ham bog‘liq. Tashvish, qahr-g‘azab, hasadgo‘ylik, qo‘rquv inson umrini egovlaydi, qisqartiradi, g‘am-anduhga to‘ldiradi. Buning oqibatida inson tanasi ozib ketadi, qalbi bo‘shab qoladi, turli kasalliklarga osongina chalinadi.

Shifokorlar ana shu illatlar xafaqon, qandli diabet, me'da va ichak yarasi, sil, nevroz, yurak xuruji va miyaga qon quyilishi kabi kasalliklarni keltirib chiqarishini aniqlashgan. «Dangasa va badjahl kishi uzoq umr ko'rmaydi», degan naql ham bor. Demak, har bir kishining sog'lom va umri mazmunli bo'lishi uning to'g'ri hayot kechirishi va axloqining komil bo'lishiga ham qarar ekan. Mashhur tabib Abu Bakr Roziy: «Kishining qanchalik sog'lom va nosog'lom bo'lishi iqlim va yashash tarziga bog'liq» degan.

GLOSSARIY

Abstinentsiya – xumorlik holati. Ichkilikbozlarda, bangilarda, nasha, qora dori va shu kabi moddalardan o‘zini tiygach paydo bo‘ladigan holat.

Abort – bola oldirish. Xomilaning hali hayotga layoqatsiz davrida, dastlabki 12 xafta mobaynida xomiladorlikni to‘xtatish.

Avitaminoz – organizmda bir yoki bir necha vitaminlar bo‘lmasligidan kelib chiqadigan kasallik .

Agglyutinatsiya – korpuskulyar zarrachalar – bakteriyalar, eritrotsitlar, leykotsitlar, trombotsitlar, to‘qima hujayralari, korpuskulyar kimyoviy zarrachalarning bir-biriga yopishib qolib, cho‘kmaga tushishi.

Agressivlik – tajovuzkorlik, mast, psixopatik holatlarda yuz beradi.

Adaptatsiya – evalyutsion takomillanish davrida . tirik organizmning tashqi muhitning doimo o‘zgarib turadigan sharoitlariga moslashishi.

Adinamiya – behollik. Qarilikdan, ochlikdan, uzoq cho‘zilgan kasallikdan ro‘y beradigan madorsizlik.

Akklimatizatsiya – o‘simliklar, hayvonlar va odamning yangi iqlim sharoitlariga moslashishi.

Akromegaliya – gipofiz va gipotalamus shikastlanishi natijasida kelib chiqadigan kasallik. Qo‘l-oyoq panjasi, yuz skeleti suyaklari, ichki a’zolarning kattalashishi va moddalar almashinuvining buzilishi bilan ifodalanadi.

Akusherlik, doyalik – homiladorlik, tug‘ruq va tug‘ishdan keyingi davr bilan bog‘liq fiziologik va patologik jarayonlarni o‘rganadigan va tug‘riqqa yordam berish, ayolda, homilada va yangi tug‘ilgan chaqaloqda asoratlarni oldini olish, yordam berish usullarini ishlab chiqadigan tibbiyot sohasi.

Akseleratsiya – (Antropologiya va tibbiyotda) – bolalar va o‘smirlarning o‘sishi va rivojlanishini jadallashishi.

Alkogolizm – spirtli ichimliklarni uzoq vaqt, me'yoridan ortiq iste'mol qilish va va ularga o'rganib qolish natijasida sihat-salomatlikka putr etib, shaxsning tanazzulga yuz tutishi.

Allergenlar – allergiyaga sabab bo'ladigan antigen yoki gapten xususiyatiga ega bo'lgan moddalar.

Allergiya – organizmning reaktivligi o'zgarishi bilan bog'liq holda turli moddalarga sezuvchanligini oshishi.

Anemiya – hajm birligida qonda eritrotsitlar va gemoglabin kamayishi bilan ta'riflanadigan holat, kamqonlik.

Anorektsiya – batamom ishtaha yo'qligi.

Antigenlar – organizmga tushib, immunologik javob reaksiyasi paydo qiladigan har qanday moddalar o'ziga xos antitelolar hosil qilish bilan ifodalanadi.

Antitelalar – organizmga antigenlar tushganda qon va to'qimalarda paydo bo'ladigan oqsil immun moddalar.

Aritmiya– yurak normal ritmining buzilishi.

Arteriyalar – yurakdan tananing hamma qismlariga va organlarga o'pkada kislorod bilan boyigan qonni etkazib, beradigan tomirlar faqat o'pka arteriyasida venoz qon bo'ladi, u yurakdan o'pkaga venoz qonni yetkazib beradi.

Arterial qon bosimi – arteriyalarda ritmik ravishda (bir me'yorda) ko'tarilib-pasayib turadigan qon bosimi.

Arterioskleroz – arteriyalarning o'zgarishi, bunda ularning devorlari qattiq va qalin bshlib qoladi.

Artritlar – bo'g'imlarning yallig'lanish kasalliklari.

Asteniya – madorsizlik, umumiy holsizlik, astenik sindrom– jismoniy va aqliy ishga qobiliyatning uzoq vaqt yo'qolishi yoki tez charchash va toliqish bilan ifodalanadigan kuchsizlik.

Ateroskleroz – arteriya devorlarining zichlashuvi va elastiklikning yo'qolib ketishi, teshigining torayib qolishi bilan ta'riflanadigan surunkali kasallik, organlarning qon bilan ta'minlanishini buzilishiga olib keladi.

Atrofiya – hujayralar, to‘qimalar va organlarning kichrayib qolishi, shuningdek, ularda sifat o‘zgarishlari paydo bo‘lishi bilan ifodalanadigan jarayon.

Aeroterapiya – toza va ochiq havodan davo va profilaktik maqsadda foydalanish, iqlim bilan davolashning asosiy usullaridan biri.

Asorat – asosiy kasallikka qo‘shilib uning kechishini og‘irlashtiradigan har qanday patologik prtsess.

Bazedov kasalligi – kattalashgan qalqonsimon bez funksiyasi kuchayganda kelib chiqadigan kasallik.

Bakteriyalar – biologik xususiyatlari har hil bo‘lib, erda keng tarqalgan, mikroskopiya. Asosan bir hujayrali, hayotning eng oddiy formalariga mansub organizmlar guruhi.

Bradikardiya – yurak urishinig sekinlashuvi, minutiga 60 martadan kam urishi.

Bezlar – organizmning u yoki bu sistemalari ishida ahamiyat kasb etuvchi, o‘ziga hos garmonlar ishlab chiqaruvchi organ.

Gallyutsinatsiyalar (aldamchi his, sohta sezgi) – haqiqatda yo‘q narsani his qilish, sezish, tasavvur qilish va bunga ishonish.

Gelioterapiya – quyosh nurlari bilan davolash, iqlim bilan davolash usullaridan biri

Gomeostaz – organizm o‘z ichki muhiti tarkibini doimo bir xilda saqlab turish xususiyati.

Gemoglobin – qonda temir tutuvchi pigment, u o‘pkalardan kislorodni to‘qimalarga, to‘qimalardan karbonad angidridni o‘pka-larga tashib yurish azifasini o‘taydi.

Genetika – irsiyat va organizm o‘zgaruvchanligi haqidagi fan

Gerontologiya – tirik organizmlar, shu jumladan, odam tuzilishi qonuniyatlarini o‘rganadigan biologiya va meditsinaning bir bo‘limi

Gigiena – tashqi muhit va ishlab chiqarish faoliyatidagi hilma-xil omillarning odam sog‘ligiga, uning mehnat qobiliyatiga, umr ko‘rishiga ta’sirini o‘rganadigan va odamning turmush va mehnat

sharoitlarini sog‘lomlashtirishga qaratilgan tadbirlar ishlab chiqadigan fan.

Gidroterapiya – suv bilan davolash

Gipotoniya – arterial qon tomiri bosimining pasayishi

Gipofiz – miya ortig‘i, turk egaridan joylashgan ichki sekretsiya bezi

Gormonlar- ichki sekretsiya bezlarida sintez qilinadigan va ajralib chiqatigan moddalar

Debillik – aqli pastlikning engil shakli (tug‘ma yoki bolalikda orttirilgan bo‘ladi)

Degradatsiya – tanazzul, og‘irlanish

Dezoksiribonuklein kislota (DNK)- bu nuklein kislotalar har bir xujayrada. Barcha mikroorganizmlarda bo‘ladi.

Depressiv sindrom – ruhiy tushkunlik, mayuslik, qayg‘ulik holatining vegetativ va somatik buzilishlari bilan birga ro‘y berishi

Immunitet – organizmni infeksiyani yoki biron bir infektsion moddani o‘ziga yuqtirmasligi

Irsiyat – tirik jonzotlarning umumiy hislati – bolalarning ota-onalarga o‘xshash bo‘lishi bilan ifodalanadi.

Kretinizm – jismoniy va ruhiy rivojlanishning to‘xtalishi bilan ta’riflanadi va bunda qalqonsimon bez faoliyati buzilgan bo‘ladi.

Leykotsitlar – oq tanachalar, odam va hayvonlar shaklli elementlarining bir xili

Limfatik tomirlar – bosh va orqa miyadan tashqari barcha a’zolarning ichiga kirgan eng mayda endotelivl naychalar bo‘lib, limfatik kapilyardan boshlanadi va klapanlar bilan ta’minlangan limfatik sistemaning yupqa devorli tomirlari

Mutatsion o‘zgaruvchanlik - ayrim individda, uning ajdodlarida hech uchramagan yangi irsiy hossaning birdan paydo bo‘lib qolishi, o‘zgaruvchanlikning bir shakli

Metabolizm – moddalar almashinuvi, tirik organizmda ro‘y beradigan assimilyatsiya va dissimilyatsiya fazalaridan tashkil topgan kimyoviy o‘zgarishlar majmuasi.

Miksedema– qalqonsimon bez faoliyatining izdan chiqishi yoki susayishi natijasida kelib chiqadigan kasallik

Mutatsiya – organizmda vujudga keladigan har qanday irsiy o‘zgarishlar

Pandemiya – epidemiya, bir mamlakat territoriyasida, ba’zan esa jahonning ko‘p mamlakatlarida yuqumli kasallik tarqalishi bilan ta’riflanadi.

Parazit (tekinxo‘r) – boshqa organizm hisobiga yashovchi o‘simlik yoki jonivor

Psixotrop vositalar – asosan ruhga ta’sir etadigan dorilar guruhi, ruhiy kasalliklarni davolashda ishlatiladi.

Retikulyar to‘qima – organizmdagi biriktiruvchi to‘qimaning turi. Ko‘mik, taloq, limfa tugunlari va boshqa organlar asosini tashkil etadi.

Reflekslar – retseptorlarning ta’sirlanishiga markaziy asab sistemasi orqali organizm tomonidan qaytariladigan javob reaksiyasi.

Retseptorlpr – sezuvchi asab tolalarining oxirgi qabal qiluvchi asboblari hisoblanagan maxsus tuzilmalar.

Ribosomalar – sitoplazmada erkin joylashgan, tarkibida ribosoma RNK asi bo‘ladigan va tsitoplazmada oqsillar sintezlanadigan markaz hisoblanadigan sferik elektron – tig‘iz donalar

Sensebilizatsiya – organizmning biror allergenga ortiq sezuvchanlik orttirish protsessi

Skleroz – organlarning o‘lgan funksional elementlarning fibroz to‘qima bilan almashinishidan va amiloid, gialin, ohak o‘tirib qolishidan kelib chiqadigan qattiqlanishi, dag‘allanishi

Stress – tashqi yoki ichki muhitning turli noqulay omillari ta’siriga javoban paydo bo‘ladigan ruhiy zo‘riqish holati

Sfigmomonometrmya – arterial bosim balandligini aniqlash

Temperament – odamning psixik xususiyatlari yig‘indisi, uning fiziologik asosini oliy asab faoliyatining tipi tashkil qiladi.

Toksin – zahar, ayrim hayvonlar va o‘simliklar hosil qiladigan bakteriyalardan ajralib chiqadigan zaharli moddalar

Taxikardiya – yurak urishining tezlashishi.

Fagotsitlar – yod zararchalarni aktiv tutib, ularni hazm qilish qobiliyatiga ega bo‘lgan hujayralar.

Fenotip – organizmning individual rivjlanish jarayonida shakllangan sifatlari va belgilari yig‘indisi.

Eyforiya – xotirjamlik, ko‘tarinki kayfiyat.

Ekstaz – odatdan tashqari quvonish bilan o‘tadigan shavq-zavqqa to‘la holat.

Etiologiya – kasalliklarning sabablari va kelib chiqish sharoitlari to‘g‘risidagi ta’limot.

Entsefalit – bosh miyaning yallig‘lanishi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.Karimov I.A. Asosiy vazifamiz – Vatanimiz taraqqiyoti va xalqimiz farovonligini yanada yuksaltirish. Prezident Islom Karimovning 2009-yilning asosiy yakunlari va 2010-yilda O‘zbekistonning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkamasining majlisidagi ma’ruzasi. // Xalq so‘zi, 2010-yil 30-yanvar.

2.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «Barkamol avlod yili» davlat dasturi to‘g‘risida»gi Qarori. // Xalq so‘zi, 2010-yil 28-yanvar.

3.Karimov I.A. O‘zbekiston Konstitutsiyasi – biz uchun demokratik taraqqiyot yo‘lida va fuqarolik jamiyatini barpo etishda mustahkam poydevordir. Prezident Islom Karimovning O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 17-yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi ma’ruzasi. // Xalq so‘zi, 2009-yil 6-dekabr.

4.Karimov I.A. «Mamlakatimizni modernizatsiya qilish va yangilashni izchil davom ettirish – davr talabi». O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning 2008-yilda mamlakatni ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish yakunlari va 2009-yilda iqtisodiy islohotlarni chuqurlashtirishning eng muhit ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkamasi majlisidagi ma’ruzasi. «Xalq so‘zi», 2009-yil 14-fevral. 33–34-sonlar.

5.I.E.Shkodina. Valeologiya. –T., 2007.

6.Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. 1–2-tom. –T.: A.Qodiriy nomidagi «Xalq merosi» nashriyoti, 1992.

7.Arziqulov R.U. Sog‘lom turmush asoslari. 1–2-tom. –T., 2005.

8. Koshbaxtiyev I.A, Kerimov F.A, Axmatov M.S. Valeologiya asoslari. –T., 2005.

9.T.Mahmudov. Avesto haqida. -T., 2000.

10. R.Xudoyberdiyev, X.Zohidov, R.Alavi. Odam anatomiyasi. –T., 1975.

11. М.В.Постнова, М.В.Андреева. «Основы валеологии». Волгоград, 2005 г.

12. Р.Гейсселхарт, К.Хофман. «Прощай стресс!», 2006 г.

13. Предостовление медицинской помощи ВИЧ – инфицированным в Республике Узбекистан Национальный протокол, 17 март 2005 г.

14. Shayxov A,I., Usmonxo‘jayev A.H. O‘zbek dasturxoni. –T., 2007.

15. П. Бадмаев. «Основы врачебной науки ТИБЕТА». М.: «Наука», 1991 г.

16. A.Usmonxo‘jayev. Ruhiyatni sog‘lomlashtirish usullari. –T., 2002.

17. Г.Л.Билич, Л.В.Назарова. «Основы Валеологии». Санкт-Петербург, 1998 г.

18. S.Yu.Tursunov, J.A.Abdullayev. Shifokor odobi. Andijon, 2005-y.

19. «Энциклопедический справочник медицины и здоровья». Москва, 2005 г.

20. Qur’oni Karim. A.Mansur tarjimasi. 1992.

21. Qobusnoma. –T.: «O‘qituvchi», 1973.

22. Малахов Г.П. «Целительные силы». С.Петербург, 1996 г.

23. K.Mahmudov. Yuqumli kasalliklar epidemiologiyasi va parazitologiya. -T., 2008.

24. Ветров И.И. История индийской медицины 2001 г.

25. B.Ziyomuhamedov. F.Ismoilov. Barkamol avlodni voyaga yetkazish sirlari. -T., 2011.

26. Y.Asadov. Ruhiy holatlar diagnostikasi va korreksiyasi –T., 2001.

MUNDARIJA

KIRISH..... 3

I BOB. Valeologiya – salomatlik va sog‘lom hayot tarzi haqidagi ta’limot..... 5
1.1. Valeologiyaning tarixi va asosiy tushunchalari..... 5
1.2. Valeologiyaning predmeti..... 16
1.3. Valeologiyaning boshqa fanlar bilan aloqasi..... 21
1.4.Valeologiyaning vazifalari 22

II BOB. Ontogenez nazariyasi va salomatlik 29
2.1. Ontogenez tushunchasining ta’rifi..... 29
2.2. Bolalarni tarbiyalash va sog‘lomlashtirish yo‘llari 38

III BOB. Valeologiya va insoniyat uchun o‘ta zararli global muammolar..... 42
3.1. Salomatlik kushandalari (chekish, ichkilikbozlik, giyohvandlik) 42
3.2. Narkotik modda nima.?..... 48
3.3. Giyohvandlar o‘limining sabablari..... 49

IV BOB. Irsiyat. Irsiyatga muhit omillarining ta’siri..... 52
4.1. Irsiy kasalliklar – Daun kasalligi, fenilketonuriya, Klaynfeltr sindromi..... 52
4.2. Genotip va fenotip haqida tushuncha..... 56
4.3. Reproduktiv salomatlik..... 57
4.4. Hozirgi davrda irsiy kasalliklarning oldini olishning asosiy yo‘nalishlari. Yaqin qarindoshlar orasidagi nikohlar..... 69

V BOB. Qalqonsimon bez yoxud buqoq kasalliklari..... 74
5.1. Kasallik sabablari..... 74
5.2. Qalqonsimon bez tuzilishi, vazifalari..... 74
5.3. Gormonlarning vazifalari..... 75
5.4. Qalqonsimon bez kasalliklarining belgilari, alomatlari..... 76
5.5. Qalqonsimon bez kasalliklarining oldini olish..... 78

VI BOB. OIV va OITS (orttirilgan immun tanqisligi sindromi) 81
6.1. OITS va OIV(VICH) – infeksiyaning kelib chiqishi haqidagi nazariyalar va uning tarixi 81
6.2. OITS bilan zararlanish yo‘llari 83
6.3. OITS diagnostikasi 85
6.4. OITS ga hamroh kasalliklar 90
6.5. Davolanish 91
6.6. OIV ning oldini olish yoki profilaktikasi 92

VII BOB. Salomatlikni yaxshilash bo‘yicha mashg‘ulotlarni ratsional tashkil etish va uning ilmiy asoslangan vositalari 96
7.1. Jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlarining o‘zaro aloqasi xususiyatlari va ularni yaxshilash vositalari 96
7.2. Shaxsning tipologik xossalari va harakatlanish sifatlarining o‘zaro aloqasi xususiyatlari 99
7.3.Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanishga bo‘lgan ehtiyojni faollashtirish 104
7.4. Salomatlikni aniqlashning reyting tizimi 110
7.5. Jismoniy kamolot va gavda tuzilishini baholash mezonlari 114
7.6. Jismoniy faollikni oddiy usullari 116

VIII BOB. Ovqatlanish va salomatlik 140
8.1. Ovqatlanish va insonning hayotiy faoliyati 140
8.2. Tananing ortiqcha vaznida ovqatlanish 142
8.3. Ovqatlanish va kasalliklar 144
8.4. Ratsional ovqatlanish 146
Glossariy 157
Foydalanilgan adabiyotlar 163

F. SH. INOG‘OMJONOVA

VALEOLOGIYA ASOSLARI

Toshkent – «Fan va texnologiya» – 2014

Muharrir:	Sh. Kushyerbayeva
Tex. muharrir:	M.Holmuhamedov
Musavvir:	D.Azizov
Musahhiha:	N.Hasanova
Kompyuterda sahifalovchi:	Sh.Mirqosimova

E-mail: tipografiyacnt@mail.ru Tel: 245-57-63, 245-61-61.
Nashr.lits. AI№149, 14.08.09. Bosishga ruxsat etildi 24.09.2014.
Bichimi 60x84 $^{1}/_{16}$. «Timez Uz» garniturasi. Ofset bosma usulida bosildi.
Shartli bosma tabog‘i 10,0. Nashriyot bosma tabog‘i 10,5.
Tiraji 500. Buyurtma №154.

«Fan va texnologiyalar Markazining bosmaxonasi» da chop etildi.
100066, Toshkent sh., Olmazor ko‘chasi, 171-uy.