

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI

# VALEOLOGIYA ASOSLARI

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi tomonidan  
pedagogika oliy o‘quv yurtlari uchun  
o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan*

Pedagogika fanlari doktori, professor  
D.D.Sharipovning umumiy tahriri ostida

«Musiqqa» nashriyoti  
Toshkent  
2010

**51.204.0**

**V19**

**Valeologiya asoslari:** (o'quv qo'llanma) / D.D.Sharipova (va boshq.); O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. – T.: Musiqa, 2010. – 116 b.

I.Sharipova, D.D., va boshq.

**BBK 51.204.0ya7**

«Valeologiya asoslari» o'quv predmeti talabalar «Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi» o'quv fanining asosiy qoidalarini to'liq va mustahkam o'zlashtirganlaridan so'ng bakalavriatning II bosqichida o'rganiladi.

Talabalarning salomatlik masalasiga qiziqishini rivojlantirish, sog'lom turmush tarzi va salomatlik falsafasini shakllantirish ko'nikmalarini egallashlarida alohida ahamiyatga ega.

Bu fan 28 soatga mo'ljallangan bo'lib, 16 soat ma'ruza va 12 soat seminar mashg'ulotlaridan tashkil topgan.

Fanni o'rganish jarayonida bilimlarni mustaqil egallash, audio, videotexnikaning zamonaviy imkoniyatlari va internetdan foydalanish tavsiya etiladi.

**Mualliflar jamoasi:**

D.D.Sharipova, Q.Sodiqov, G.A.Shaxmurova,  
T.L.Arbusova, N.Sh.Mannapova.

**T a q r i z c h i l a r :**

**B.A.SODIQOV** – O'zFA Fiziologiya va biofizika instituti  
«Ovqat hazm qilish fiziologiyasi» laboratoriyasi mudiri b.f.d.

**S.TO'YCHIYEV** – Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat  
Pedagogika universiteti «Zoologiya, anatomiya va fiziologiya»  
kafedrası professori

## KIRISH

«Valeologiya asoslari» fanining maqsadi — talabalarning jismoniy, psixik salomatligini saqlash, ularda sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini hosil qilish, yoshlarni organizmning reproduktiv funksiyalari bilan tanishtirish, bundan tashqari shaxs va millat salomatligini saqlash va mustahkamlashni nazarda tutish. Talabani inson salomatligiga konstruktiv yondashishga oʻrgatish orqali biz salomatlikni saqlash va mustahkamlashning faol strategiyasini shakllantirish imkoniyatiga ega boʻlamiz.

Inson salomatligi — bu eng avvalo, uzoq umr koʻrish davomida uning yuqori surʼatdagi ishchanlik qobiliyati va ijtimoiy faolligi, psixik va fiziologik sifatlarini saqlash va rivojlantirish demakdir. Aksariyat olimlarning fikricha, inson organizmning funksional imkoniyatlari va tashqi muhitning ijobiy omillariga nisbatan uning barqarorligi butun hayoti davomida oʻzgarib boradi. Xuddi shu kabi organizmning sogʻlomlik holati dinamik jarayon boʻlib, u insonning yoshi, jinsi, kasbiy faoliyati, hayot tarzi bilan bogʻliqlikda yaxshilanadi yoki yomonlashadi (salomatlikning zaiflashib ketishi va mustahkamlanishi). Shubhasiz, valeologiya «salomatlik», «sogʻlom boʻlish» maʼnolarini bildirib, hozirgi vaqtda sogʻlom avlodni tarbiyalash masalalarini hal etishda zarur oʻrin egallashi shart. Bu oʻrinda pedagoglarning vazifasi har bir taʼlim oluvchida oʻzining va atrofida tilarning salomatligini saqlash va mustahkamlash koʻnikma va malakalarini shakllantirishdan iborat. Mazkur yondashuv aholining, shu jumladan, oʻsib kelayotgan yosh avlodning salomatligini himoya qilish borasida Oʻzbekistonda olib borilayotgan ijtimoiy siyosatga mos keladi. Xususan, 2010 yilning «Barkamol avlod yili» deb eʼlon qilinishi oʻsib kelayotgan avlodni jismoniy, aqliy va maʼnaviy sogʻlom qilib tarbiyalashga qaratilgandir. Bizning tarbiyaviy tizimimiz (oila, taʼlim muassasalari) har bir bola, oʻsmir, yigit-qiz hamda katta yoshli kishilarda salomatlikning asosiy tarkibiy qismlari hisoblangan faol harakat rejimi — chiniqish, jismoniy madaniyat va sport bilan shugʻullanishda ifodalangan sogʻlom turmush tarzini tashkil etish ehtiyojini shakllantirishi va rivojlantirishi zarur. Ovqatlanish, mehnat va dam olish gigiyenasi, kundalik rejim, shaxsiy va jamoatchilik gigiyenasi talablariga rioya qilish, atrofimizdagi olam (ekologiya va salomatlik)ni asrash, yomon odatlarning oldini olish,

psixologiyena talablariga amal qilish tarbiyachi va tarbiyalanuvchila orasida optimal o'zaro munosabatlar vujudga kelishi zaruriyatini taqozo etadi. Olimlarning fikricha, valeologiya — XXI asr fani. Sog'lon bo'lish uchun inson valeologiya fanini albatta o'rganishi zarur.

Valeologiya fanining predmeti hayotning ustuvor kategoriyas sifatida insonning individual salomatligida aks etadi. Boshqa fanlardar farqli ravishda u insonning salomatligiga miqdor va sifat jihatdar ta'sir ko'rsatib, turli darajalarda — fiziologik, psixologik va ijtimoiy bashorat qilinadigan mustaqil kategoriya sifatida qaraladi. Mazku fan bo'yicha bilimlarni o'zlashtirish natijasida talaba salomatlikning asosiy belgilovchi jihatlari: ijobiy motivatsiyaning rivojlanishi, sog'lon turmush tarzi tamoyillarini egallash orqali shaxsiy salomatlikni saqlash va mustahkamlashni baholash imkoniyatiga ega bo'ladi, pedagogil mehnat bilan shug'ullanish jarayonida esa o'quvchilarda o'quv, mehna va dam olish davomida o'zlarining salomatliklarini saqlash va mustahkamlashga mas'uliyatli munosabat shakllanadi. Fanning salomatlikning jismoniy, psixik, jinsiy, ijtimoiy, bundan tashqari individual va jamoatchilikka oid jihatlariga e'tibor qaratadigan «Inso salomatligi» bo'limi zamonaviy muammo sifatida alohida qiziqish uyg'otadi. Shuning uchun salomatlikning shunday jihatlari sifatida genetik, bioximik, funksional, psixologik, ijtimoiy-ma'naviy, klinik jamoatchilik salomatligi ko'rsatkichlari: tug'ilish, o'lim, kasallanish hayotning davomiyligi, nogironlik ko'rib chiqiladi. Bunday masalalarga e'tibor qaratish esa sog'lomlik darajasi va uni baholash metodlar haqida fikr yuritish imkonini beradi.

## **I BOB**

### **VALEOLOGIYANING NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI**

Salomatlik – inson kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, inson shaxsining hech kim daxl qila olmaydigan huquqi, samarali ijtimoiy va iqtisodiy rivojlanishining asosiy shartidir.

Har bir inson maktabda o‘qib yurgan davridan boshlab butun umri davomida ushbu qoidani yodda saqlashga harakat qilishi zarur: «Inson salomatligi bu – hayotning bosh qadriyati». Uni hech qanday pulga sotib olib bo‘lmaydi, shuning uchun yoshlikdanoq, bola hayotining birinchi kunidan uni saqlash, asrash va mustahkamlab borish zarur.

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

Sog‘lom avlod g‘oyasini amalga oshirish uchun:

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

Yuqorida qayd etilgan vazifalarni amalga oshirishning asosiy sharti bu – mamlakatimizda jismoniy va ma‘naviy sog‘lom avlodni tarbiyalash konsepsiyasini shakllantirishdir. Mazkur konsepsiya respublikamiz Prezidenti tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, xalqaro hamjamiyat tomonidan milliy genofondni sog‘lamlashtirish bo‘yicha Islom Karimov ilgari surgan model sifatida baholandi va davlatimiz hayotida katta ahamiyatga ega hodisa tarzida namoyon bo‘ldi.

Konsepsiya o‘zida uch vazifa, ikki shart va olti yo‘nalishni aks ettiradi.

Konsepsiyada belgilangan vazifalar:

- asrlar davomida eng muhim va asosiy vazifa bo‘lgan sog‘lom avlodni tarbiyalash;
- uzoq vaqtni talab etuvchi, keng, ko‘p tomonlama masala – sog‘lom avlodni ulg‘aytirish;

– yosh avlodni tarbiyalash bo'yicha ko'proq aniq chora-tadbirlarni belgilash.

Shunday qilib, asosiy maqsad – belgilangan muddat va qat'iy faoliyat jarayonida sog'lom avlodni tarbiyalashdir.

Konsepsiyada belgilangan ikki muhim shart – har bir insonning, ota-onalarning fikrlashini o'zgartirish; odamlarning turmushi va jamiyat moddiy poydevorini yaxshilash.

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

Konsepsiyada ko'rsatib berilgan oltita asosiy yo'nalish:

balog'at yoshidagi yigit va qizlarda tibbiy-gigiyenik madaniyatga oid bilim va malakalarni shakllantirish;

– yoshlarni sog'lom oila qurishga tayyorlash;

– tibbiy-gigiyenik nuqtai nazardan qizlarni bo'lg'usi onalikka tayyorlash;

– bir yoshga to'lgunga qadar go'dak salomatligi haqida g'amxo'rlik ko'rsatish;

– bir yoshdan etti yoshgacha bolalarni sog'lom o'stirish;

– nogiron bolalarning tug'ilish sabablarini o'rganish va aniqlash, profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqishdan iborat.

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda Respublikamiz Prezidentining qator farmonlari e'lon qilindi: 1993-yil 23-aprelda «Sog'lom avlod uchun» xalqaro xayriya jamg'armasini tashkil etish haqida»gi Farmon qabul qilindi; 1999-yil dekabrda Prezidentimiz 2000-yilni «Sog'lom avlod yili» deb e'lon qildi va sog'lom avlod uchun kurashishning «umumxalq harakati»ni aniqlab berdi; 2005-yil «Sihat-salomatlik yili», 2006-yil «Homiylar va shifokorlar yili», 2007-yil «Ijtimoiy ximoya yili» deb e'lon qilindi; jismoniy va ma'naviy sog'lom avlodni milliy istiqloq g'oyasi, tarixiy va milliy qadriyatlar asosida yetuk shaxs sifatida tarbiya-lash, jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi salomatli-gini mustahkamlash, aholini jismoniy madaniyat va sport mashg'ulot-lariga keng jalb etish, oilada onalik va bolalikning ijtimoiy himoyasini ta'minlash, ona va bola salomatligini mustahkamlash, reproduktiv salomatlikni yaxshilash, tibbiy va sanitar-gigiyenik madaniyatni oshirish, aholi ongida shaxsiy gigiyenaga oid bilimlarni egallash, ko'nikma va malakalarni hosil qilishga ishtiyoqni shakllantirish, bu bilan bog'liqlikda oila, ta'lim muassasasi va jamoatchilik hamkorligini mustahkamlash bo'yicha davlat dasturlari ishlab chiqildi, qonunlar, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarorlari qabul qilindi.

Valeologiya – inson salomatligini saqlash, uni fiziologik, biologik, psixologik va ijtimoiy-madaniy rivojlantirishni ta'minlab beruvchi, butun organizm va organizm tizimlarining gigiyenik, psixofiziologik zaxiralarga oid kompleks fan yoki fanlararo yo'nalishdir.

Boshqa biror fan valeologiya singari inson fenomeni haqidagi ma'lumotlarni bunchalik har tomonlama qamrab ololmagan va ololmaydi ham. Inson, uning biologiyasi, genetikasi, fiziologiyasi, psixologiyasi haqida, hayotiy faoliyatining boshqa tomonlari, xususan, organizm holati, uning atrof-muhit bilan o'zaro harakatini boshqarish, bashorat va tashxis etish bo'yicha integrallashgan bilimlarni yaratish uchun ma'lumot yuqori darajada yetarli bo'lmaganligi uning (valeologiyaning – ta'kid bizniki) vujudga kelishiga imkoniyat yaratdi.

Valeologiya fan sifatida barcha o'ziga xos belgilari: predmeti, obykti, maqsadi, vazifalari va metodlariga ega. Shunga qaramay, eng avvalo, salomatlik valeologiyaning predmeti sifatida aks etganligi bois uning mustaqil fan (yoki ilmiy yo'nalish) sifatida boshqa fanlar bilan o'zaro munosabatlarining umumiy asoslarini aniqlab olish zarur.

Xususan, biologiya (umumiy biologiya, genetika, sitologiya va boshqalar) filogenezdagi organizmlarning hayotiy faoliyati qonuniyatlarini tadqiq etadi, inson tabiatidagi evolutsion nuqtai nazarni shakllantiradi, biologik olamning bir butun manzarasini yaratadi.

Ekologiya tabiatdan oqilona foydalanishning ilmiy asoslarini ta'minlaydi, «jamiyat-inson-muhit»ning o'zaro munosabat xarakterini tadqiq etadi hamda mazkur o'zaro munosabatlarning qulay modelini ishlab chiqadi, salomatlikning atrof-muhit bilan bog'liq tomonlari haqidagi bilimlarni shakllantiradi.

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

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

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

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

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

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

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

Falsafa insonni tabiat va jamiyat bag'rida rivojlanish holatlari, jismoniy va ruhiy xususiyatlarini o'rganib, har bir insonning salomatlik tafakkurini belgilaydi.

Madaniyatshunoslik insonda umumiy madaniyatni tarkib toptirish yo'llarini aniqlash bilan birga, madaniy valeologik (salomatlikni saqlash) xususiyatlarni ko'rsatib beradi.

Tarix dunyoda, mintaqada, etnosda salomatlikni ta'minlashning yo'llari, metod va vositalarining izchilligiga oid tarixiy ildizlarini o'rganishni taqozo etadi.

Geografiya geografik hududning ijtimoiy-iqtisodiy o'ziga xosligi bilan sog'lom turmush tarzini ta'minlashning o'zaro munosabatini aniqlaydi.

Valeologiyaning boshqa fanlar bilan aloqasi ikki tomonlama xarakterga ega. O'zaro yaqin fanlardagi ma'lumotlardan foydalanib, valeologiya insonni bir butun mavjudot sifatida anglashni aniqlashtirish va rivojlantirish borasida salmoqli natijalar berishi mumkin.

Valeologiya (lotinchadan – «sog'-salomat bo'lish haqidagi fan») bu – inson salomatligini shakllantirish, saqlash va mustahkamlash mexanizmlari hamda qonuniyatlari haqidagi bilimlar sohasidir.

Valeologiya o'z-o'zi (badan, qalb va zehn)ga munosabat, odamlar bilan muloqot, atrofni o'rab turgan barcha narsalar bilan aloqaga kirishishni o'rgatadi. Valeologiya (o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini bilish, o'z-o'zini sog'lomlashtirish, o'z-o'zini takomillashtirish) inson salomatligiga «o'zi» nuqtai nazaridan yondashadi.

Demak, inson salomatligi qonuniyatlarini, organizmning o'ziga xos hususiyatlari va imkoniyatlarini bilish, o'z sog'lig'ini saqlash,



ta'minlash va mustahkamlash ko'nikma va texnologiyalarini egallash asosiga quriladigan sog'lomlashtirish jarayoni valeologiyaning predmeti sifatida aks etadi.

«Salomatlik» valeologiyaning muhim kategoriyasi sanaladi. Ushbu kategoriyani tushunish uchun uni quyidagi asoslarga ajratish mumkin:

– «Sog'lomlik» tushunchasi insoniy madaniyat sohasi sifatida o'zida uch tuzilish (tana, qalb, zehn) borligini ifodalaydi, demak, sog'lomlik bu – jismoniy (o'z tanasi, harakatlarini boshqara olish qobiliyati); fiziologik (organizmdagi fiziologik jarayonlarni boshqarish va ularning zaxiradagi quvvatini uzaytirish layoqati); psixik (o'zining sezgilari, hissiyotlari, emotsiyalarini boshqara olish); intellektual (o'z fikrlarini boshqara olish qobiliyati) madaniyat yig'indisi;

– Inson salomatligi bu – uning shaxsiy faoliyati natijasi;

– Sog'lomlik darajasini inson tiriklik quvvatining hajmi, jamg'armasi aniqlab beradi; salomatlik yo'li bu – tiriklik kuchini saqlash, mustahkamlash va yaxshilash yo'lidir;

– Salomatlik bu – organizm moslashuvchanlik imkoniyatlari darajasi, uning tashqi ta'sirlarga javob bera olish qobiliyati va yashash sharoitlarida yuzaga keladigan holatlarga muvofiqligi, inson hayotiy kuchining o'zgaruvchan sharoitlar (ekologik, ijtimoiy va b.)ga bardoshliligi hisoblanadi;

– Har bir insonning salomatligi uning atrofidagi odamlarning salomatligi bilan aloqadorlikda mavjud bo'ladi;

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

Sog'lomlik belgilari quyidagilarda aks etadi:

– zararli omillarga maxsus va favqulodda chidamlilik;

– o'sish va rivojlanish ko'rsatkichlari;

– organizmning funksional holati va zahira imkoniyatlari;

– qandaydir kasallik yoki rivojlanishdagi nuqsonning mavjudlik darajasi;

– axloqiy-irodaviy va qadriyatli-motivatsion ko'rsatmalar darajasi.

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

A) insonning biologik imkoniyati;

B) ijtimoiy muhit;

V) tabiiy-iqlimiy sharoit.

Mashhur olim, Akademik Yu.P.Lisitsinaning ma'lumot berishicha,

salomatlikning birinchi darajali masalasida aholi salomatligiga bog'liq bo'luvchi qariyb 50-55% solishtirma og'irlikdagi barcha omilla mashg'ul bo'ladigan sog'lom turmush tarzi aks etadi.

Inson salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi ekologik omillar taxminan barcha ta'sirlarning 20-25% ida baholanadi, 20% ni biologik omilla tashkil etadi va 10% i sog'liqni saqlashdagi kamchilik va nuqsonlarga borib taqaladi.

Inson salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi barcha omillardan xabardorlik salomatlik haqidagi fan – valeologiyaning asosini tashkil etadi.

Valeologiya – inson salomatligi haqidagi fan bo'lib, sog'lomlikning ancha yomonlashuvi bilan bog'liqlikda XX asrning so'nggi o'n yilligida vujudga keldi.

Valeologiya atamasi lotinchadan **valeo** – sihat-salomatlik, sog'lon bo'lmoq va yunoncha **logos** – ta'limot, fan so'zlaridan kelib chiqqan hamda tibbiyot faniga XX asrning 80-yillarida professor I. I. Braxmar (1982) tomonidan kiritilgan. Hozirgi vaqtda mazkur atama fanida fundamental va zaruriy bo'lib, birinchi navbatda, o'sib kelayotgan avlodni o'qitish, tarbiyalash, profilaktika ishlari, davolash psixofizil reabilitatsiyasiga o'zini bag'ishlamoqchi bo'lgan kishilar uchun zaruriy tarzda namoyon bo'ldi.

Bu, avvalo, pedagogik oliy ta'lim muassasalarining talabalariga tegishlidir, chunki pedagogning kelgusi mehnat faoliyati bu – qanday qilib o'z o'quvchilarini to'g'ri o'qitish, o'rgatish, ko'nikma va malakalarga odatlantirish, to'g'rirog'i, ularni qanday qilib o'z sog'lig'ini saqlashga o'rgatish masalasidir.

Zamonaviy hayot tarzi pedagogik oliy ta'lim muassasasi talabalar oldiga yuksak talablarni qo'ymoqda. Pedagogning yuqori kasbiy tayyorgarligi mustahkam sog'lig'i va davomli ijodkorlik-mutaxassisi hayotiy yutug'ining asosiy negizidir.

Faqat sog'lom odam yaxshi kayfiyat, ko'tarinkilik, psixologil bardoshlilik, yuqori aqliy va jismoniy ishchanlik qobiliyati bilan fao yashash (yuqori hayotiy qarash)ga, kasbiy, moddiy va oilaviy qiyinchiliklarni muvaffaqiyat bilan yengib o'tishga qodir.

Valeologiya aniq hayotiy faoliyat sharoitlarida inson salomatligin ta'minlash, shakllantirish, saqlash va mustahkamlash yo'llari haqidag fanlararo yo'nalishdir.

Valeologiya tibbiyot, psixologiya, falsafaning turli sohalar natijalaridan foydalanuvchi integrativ fan sifatida aks etadi.

Valeologiya o'quv fani sifatida inson salomatligi va sog'lon

turmush tarzi haqidagi bilimlar yig'indisini o'zida ifodalaydi.

Shaxsning individual rivojlanishi jarayonida unda salomatlik madaniyatini tarbiyalash valeologiyaning markaziy muammosi hisoblanib, shuningdek, unda individual salomatlikka munosabat muammosi ham nazarda tutiladi.

Valeologiyaning predmetida individual salomatlik va inson sog'lig'i zaxiralari, bundan tashqari, sog'lom turmush tarzi aks etadi.

Valeologiyaning obyekti – amalda sog'lom, lekin psixofiziologik, ijtimoiy-madaniy va boshqa aspektlarga ko'ra kasallanish xavfi qarshisida turgan insondir. Bu juda muhim holat, chunki aynan sog'lom va kasallikka chalinish xavfi oldida turgan bemor, uning holati patologiyaga o'tguniga qadar sog'liqni saqlash tizimlari diqqatidan chetda qoladi. Valeologiya esa, sog'lom yoki kasallanish xavfi qarshisida turgan organizm bilan ish olib borib, insonni sog'lom turmush tarziga oshno qilish orqali uning amaliy zahira kuchlaridan foydalanadi.

Valeologiyaning metodi salomatlik sifati va miqdorini baholash hamda uni oshirish yo'llarini tadqiq etishdan iborat. Agar salomatlik sifatini baholash tibbiyot fani amaliyotida qo'llanilgan bo'lsa, u holda individual salomatlikni miqdoriy baholash sifatli tahlilni samarali rivojlantiradi va to'ldiradi. Shu tufayli mutaxassis va insonning o'zi ham turmush tarzini korreksiyalash bilan bog'liqlikda salomatligini aniqlashda dinamik baholash imkoniyatiga ega bo'ladi.

Valeologiyaning maqsadi inson hayotiy faoliyatining irsiy mexanizmlari va zahiralaridan maksimal darajada hamda uning muhit ichki va tashqi sharoitlariga moslashuvchanlik imkoniyatining yuqori darajasini ta'minlashdir. Nazariy jihatdan ushbu munosabatda valeologiyaning maqsadi sifatida salomatlikni shakllantirish qonuniyatlarini o'rganish va sog'lom turmush tarzini muvaffaqiyatli modellashtirish yo'llarini ishlab chiqish aks etadi. Amaliy jihatdan esa valeologiyaning maqsadi insonda salomatlikka oqilona munosabatni shakllantirish, uni saqlash va mustaxkamlash yo'llari va chora-tadbirlarini ishlab chiqishdan iboratdir.

Valeologiyaning asosiy vazifalariga quyidagilar kiradi:

- inson salomatligi holati va zaxiralarini miqdoriy baholash va uni tadqiq etish;
- sog'lom turmush tarzi ustanovkalarini shakllantirish;
- insonni sog'lom turmush tarziga oshno etish orqali salomatligi zahiralarini saqlash va mustahkamlash.

Valeologiyaning asosiy tushunchalariga valeologik ta'lim, valeologik o'qitish, valeologik tarbiya, valeologik bilim, valeologik madaniyat kiradi.

**Valeologik ma'lumot** deganda, ilmiy-amaliy bilim va ko'nikmalar, xulq-atvor va faoliyat tizimlarini shakllantirish, o'z salomatligi va atrofdagilar salomatligiga qadriyatli munosabatni ta'minlash bo'yicha sog'lom avlodni o'qitish, tarbiyalash va rivojlantirishning uzluksiz jarayoni tushuniladi.

**Valeologik ta'lim** inson salomatligini shakllantirish, saqlash va rivojlantirish, shaxsiy salomatlikni saqlash va takomillashtirish ko'nikmalarini egallash, unga ta'sir ko'rsatuvchi omillarni tarkib toptiruvchilarni baholay olish haqidagi bilimlarni shakllantirish; sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlar va uni tashkil etish ko'nikmalarini o'zlashtirish, salomatlik va sog'lom turmush tarzi bo'yicha tashviqot ishlarini olib borish metod va vositalarini egallash jarayonidir.

**Valeologik tarbiya** hayotiy qadriyatlar va umummadaniy dunyoqarashning ajralmas qismi sifatida barpo etiladigan salomatlik va sog'lom turmush tarzining qadriyatli-yo'naltirilgan ko'rsatmalarini shakllantirish jarayonidir. Valeologik tarbiya insonda ijodkorlik, ma'naviy olamini boyitish, o'z salomatligini mustahkamlash, atrofdagi odamlarning salomatligiga ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishga nisbatan ishtiyoqni rivojlantiradi.

**Valeologik bilim** salomatlik sohasida insoniyat tomonida to'plangan, fan va valeologik bilimlar keyingi rivoji uchun boshlang'ich zaxirani o'zida aks ettiruvchi ilmiy asoslangan tushunchalar, g'oyalalar, omillar yig'indisidir.

Valeologik ta'lim natijalari insonda o'zining genetik, fiziologik va psixologik imkoniyatlarini, o'z sog'lig'ini nazorat qilishi, asrash va rivojlantirish metod va vositalarini nazarda tutuvchi bilimlarni, atrofdagilarga valeologik bilimlarni yoyish ko'nikmasiga ega bo'lgan valeologik madaniyatni qaror toptirishi zarur.

Valeologik ta'lim turlari boshqa ta'lim turlari (aqliy, jismoniy, kasbiy, siyosiy va boshqalar) bilan bog'liq bo'lib, o'zaro faol ta'sir etish xususiyatiga egadir. Bunday o'zaro ta'sir ko'rsatib o'tilgan ta'lim turlarining har biri o'z funksiyasini samarali amalga oshirishiga, kishilar (eng avvalo, bolalar va yoshlar)ni jamiyatdagi shaxsiy va ijtimoiy majburiyatlarni bajarishga o'ziga xos tayyorlash imkonini beradi.

«Valeologiya» fani ta'limiy xarakterga ega bo'lib, umuminsoniy qadriyatlar (ma'naviy, axloqiy, psixik va jismoniy salomatlik)ni

shakllantirish orqali namoyon bo'ladigan gumanitar ta'limning tarkibiy qismlaridan biri sifatida muhokama etiladi.

Fanning maqsadi oliy ta'lim muassasalarida ma'naviy-axloqiy, jismoniy sog'lom mutaxassislarni tayyorlashga yordam berishdir; kasbiy ijodkorlikni yaratishga imkon beribgina qolmay, balki har bir shaxs va atrofda kishilarning salomatligini saqlash va yanada oshirishning strategiyasi va taktikasini aniqlaydi.

Fanning vazifalari:

– obyektiv tadqiqot metodlari va ijtimoiy fanlar orasidagi integratsiyani umumlashtirish, bilish nazariyasidan foydalanish, «o'z-o'zini bilish»ni o'rganish; mazkur sohadagi yangi muvaffaqiyatlarga tayanuvchi psixik salomatlikni saqlash va mustahkamlashga oid bilimlar bilan talabalarni qurollantirish;

– psixologik sog'lomlik va jismoniy holatning yuqori darajasini ta'min etuvchi amaliy ko'nikma va malakalarni, motivatsion-qadriyatli salomatlikni shakllantirish;

– mehnat faoliyati sharoiti va ekstremal vaziyatlarda psixofiziologik chidamlilik darajasini saqlay olish xususiyatini, shaxsning kasbiy ahamiyatli individual o'ziga xosligini doimiy takomillashtirish va rivojlantirish;

tabiiy va tasodifiy baxtsiz hodisalarda o'z-o'ziga va o'zaro yordam berish usullari va metodlarini egallash kabilardan iborat.

Fanga oid materiallarni o'rganish natijasida talaba:

– jismoniy, psixik va ijtimoiy salomatlikni saqlash va mustahkamlash asoslarini bilishi;

– o'z-o'zining salomatligini tashxis etish, korreksiyalash va baholashning zamonaviy metodlaridan foydalana olishi; o'quv va mehnat faoliyati sharoiti va ekstremal vaziyatlarda psixofiziologik chidamlilik darajasini saqlay olishi;

– birinchi tibbiy yordam ko'rsatish, o'zining jismoniy holatini o'zgartirish malakasini egallashi zarur.

## II BOB VALEOLOGIYA SOHALARI (YO'NALISHLARI)

Ma'lumki, ilm dunyosida ko'plab fanlar o'zaro yaqin bo'lib, birbirini to'ldiradi. Shu bilan birga, har bir fan o'ziga xos aniq xususiyatlari va yo'nalishlariga ega. Xuddi shunday, valeologiya ham o'zining metodologik asoslariga, muammolariga ega. Ushbu fan boshqa fanlarning xususiy masalalariga yangicha nuqtai nazardan yondashadi, shunga ko'ra valeologiyaning o'zi ham differensiallashuv xarakteriga ega.

Hozirgi vaqtda valeologiyaning quyidagi asosiy yo'nalishlarini ajratib ko'rsatish mumkin:

**umumiy valeologiya** fanlar yoki bilimlar sohasi sifatida valeologiya-ning metodologik asoslarini o'zida aks ettiradi. U valeologiyaning inson haqidagi fanlar tizimidagi o'rni, predmeti, metodlari, maqsad va vazifalari, tarixiy rivojlanishini aniqlab beradi. Bundan tashqari, ushbu fanda insonning bioijtimoiy tabiati va uning sog'liqni ta'minlashdagi o'rni haqida fikr yuritiladi.

Umumiy valeologiyaga mazkur fanning «uzviy qismi» sifatida qarash mumkin, chunki undan valeologiyaning tarmoqlari, sohalari ajralib chiqadi.

**Tibbiy valeologiya** sog'lomlik va nosog'lomlik o'rtasidagi farqlarni aniqlaydi hamda ularni tashxis etadi; salomatlikni tashqi ta'sirlardan himoyalash va kasalliklarning oldini olish usullarini o'rganadi; aholi va alohida ijtimoiy guruhlarning sog'lomlik darajasini baholash mezonlari va metodlari hamda kasallikning boshlanishidayoq bartaraf etish uchun inson organizmining ichki imkoniyatlaridan foydalanish metodlarini ishlab chiqadi; salomatlikka ta'sir qiladigan ichki va tashqi omillarni tadqiq etadi; insonning sog'ligi va sog'lom turmush tarzini ta'minlash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqadi.

**Yosh davrlari valeologiyasi** insonning sog'lom rivojlanishining yosh bilan bog'liq o'ziga xos jihatlari, uning turli yosh davrlarida ichki va tashqi muhit omillari bilan o'zaro munosabati hamda hayotiy faoliyat sharoitlariga moslashuvini o'rganadi. Har bir yosh davrida istalgan organizm tizimining holati aynan shu davrdagi rivojlanishi uchun xos bo'lgan genetik dasturlarning amalga oshishiga bog'liq bo'ladi. Boshqacha qilib aytganda, salomatlik darajasini baholash, uning alohida ko'rsatkichlarini belgilash dinamik ravishda, yil davomida amalga oshib borish qandaydir

o'rtada darajadagi umumiy standartlarga bog'liq bo'lmashligi lozim.

**Differensial valeologiya** sog'lomlikning individual-tipologik o'ziga xosliklarini, individning genetik va fenotipik tuzilishini tadqiq etish bilan shug'ullanadi; sog'lomlikning son va sifat o'zgarishlari individual dasturini tuzish metodologiyasini ishlab chiqadi.

**Kasbiy valeologiya** kasbiy testlar o'tkazish va kasbga yo'naltirish muammolari bilan bog'liqlikda shaxsning individual-tipologik xususiyatlarini baholashning ilmiy sohalangan metodlarini yaratish masalalarini o'rganadi. Bundan tashqari, u kasbiy omillarning inson salomatligiga ta'sir etish xususiyatlarini tadqiq etadi, ham mehnat faoliyati jarayonida, ham butun hayotiy faoliyat jarayonida kasbiy reabilitatsiyaning metod va vositalarini aniqlaydi.

**Maxsus valeologiya** inson hayoti uchun xavfli, alohida turdagi ta'sirlar, inson sog'lig'iga ta'sir etuvchi ekstrimal omillar va ushbu omillarni xavfsizlantirish mezonlarini tadqiq etadi, bunday omillar ta'siri natijasida salomatlikni saqlash va qayta tiklash vositalarini aniqlaydi. Maxsus valeologiya «Hayot faoliyati xavfsizligi asoslari» fani bilan bevosita bog'liq.

**Ekologik valeologiya** tabiiy omillarning va tabiatdagi antropogen o'zgarishlar natijalarining inson salomatligiga ta'sirini tadqiq etadi, sog'liqni saqlash maqsadi bilan bog'liqlikda tashqi muhit sharoitlarini yaratish borasidagi inson faoliyatini o'rganadi. Tabiatning tabiiy rivojlanishiga insonning aralashuvi ular o'rtasida, shuningdek, inson organizmida, uning biologik taraqqiyot mahsuliga ega bo'lishida ko'plab ziddiyatlarni keltirib chiqaradi. Shu bilan birga, valeologiya, bir tomondan, atrof-muhitning inson sog'lig'iga ta'sir etish xarakterini o'rganish, boshqa tomondan esa, sog'lomlik nuqtai nazaridan tashqi muhitning qulay sharoitlarini yaratishda inson xulqi bilan bog'liq tavsiyalarni ishlab chiqishi zarur.

Shunisi diqqatga sazovorki, biosferadagi hamma masalalar o'zaro bog'liq. Insoniyat — biosferaning uncha katta bo'lmagan qismigina xolos. Shu bilan birga, faqat insongina ong va aqlga egadir — *Homo sapiens* (ongli (aqli) odam). Aql insonni hayvonot olamidan ajratdi, unga katta kuch-qudrat ato etdi. Inson asrlar davomida muhitga muvofiq-lashmaslikka harakat qildi, aksincha, uni o'zining tirikchiligi uchun qulaylashtirdi. Insoniyat nihoyat anglab etdiki, uning barcha faoliyati atrof-muhitga bevosita ta'sir ko'rsatadi, biosfera holatining

yomonla-shuvi esa, barcha tirik mavjudotlar, shuningdek, inson uchun ham o'ta xavflidir. Insonning atrof-muhitni har tomonlama o'rganish uni quyidagi natijaga olib keldi: «Sog'liq – bu faqatgina kasalliklarning, yo'qligi bo'lib qolmay, balki jismoniy, psixik va ijtimoiy baxt-saodatdir. Salomatlik bu – bizga nafaqat tug'ilganda tortiq etilgan tuhfa balki bizning yashayotgan shart-sharoitlardan kelib chiqib orttirgan sarmoyamizdir»<sup>1</sup>.

Hozirgi vaqtda insonning xo'jalik faoliyati biosfera ifloslanishining asosiy manbai bo'lib qolmoqda. Tabiiy muhitga katta miqdordagi gazsimon, suyuq va qattiq holdagi ishlab chiqarish chiqindilar tushayapti. Chiqindilar, turli xil kimyoviy moddalar tuproq, suv va havoga tushadi; ekologik zvenolar bo'yicha bir zanjirdan ikkinchisig: o'tib borib, oxir-oqibatda inson organizmiga tushadi.

Tabiiy muhitda zararli moddalar juda turli-tumandir. O'z tabiatig: ko'ra konsentratsiyalar inson organizmida turli xil salbiy oqibatlar keltirib chiqaradi. Zaharli moddalardagi uncha ko'p bo'lmagan konsentratsiyalar qisqa vaqtda ta'sir ko'rsatib, bosh aylanishi, ko'ngi aynishi, tomoq qichishi va yo'talni keltirib chiqaradi. Katta miqdordagi toksin moddali konsentratsiyalarni inson organizmiga tushishi esa: xotiraning yo'qolishi, kuchli zaharlanish va hatto o'limga olib keladi. Misollarda keltirilgani kabi holatlar yirik shaharlarda atmosferada: *smog* (asosan AQSh, Evropa va Yaponiyaning yirik sanoat shaharlarida: tutun, qurum, kul zarralari, chang, yoqilg'i bug'i kabila aralashmalardan iborat zaharlangan havo) yoki sanoat korxonalaridagi zaharli moddalarning tasodifiy portlashi natijasida sodir bo'ladi.

Organizmning zaharlanishga nisbatan reaksiyasi individual o'zig: xosliklar: yosh, jins, salomatlik holatidan kelib chiqadi. Qoidag: muvofiq, zaif bolalar, keksalar va kasalmand kishilar unga ko'proq duchor bo'ladi.

Uncha katta bo'lmagan miqdordagi zaharli moddalarning tizimli va davriy ravishda organizmga kirib turishi ham surunkali kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Surunkali zaharlanishning belgilari xulqning me'yordan og'ishi odatlar, bundan tashqari neyropsixik og'ishlar: tezda charchash yoki doimiy ruhiy charchoqlik, seruyqulik yoki aksincha, uyqusizlik loqaydlik, diqqatning susayishi, parishonxotirlik, faromushxotirlik

---

<sup>1</sup> VOZ – butun jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlari.



kayfiyatning kuchli o'zgarib turishi kabilarda aks etadi.

Surunkali zaharlanishda xuddi o'sha modda turli kishilarda buyrakning, qon ishlab chiqaruvchi organlari, asab tizimi va jigarning shikastlanishiga olib keladi.

Ma'lum bo'ladiki, inson salomatligi nimadan nafas olishi, nima iste'mol qilishi va ichishi, qanday sharoitlarda yashayotgani va ishlayotganiga bog'liqdir.

Ekologiya ma'lum ma'noda madaniyat, axloqiylik va vijdon bilan bog'liq bo'lib, ularning yetishmasligi istalgan davlatda aholi sog'lig'iga ta'sir etuvchi ekotsidli inqirozni keltirib chiqaradi.

Ekologiya atrof-muhitning inson salomatligiga ta'siriga e'tiborni qaratadi, bunday masalalar bilan bevosita ekologik valeologiya shug'ullanadi.

V.P.Petlenkoning ma'lumotiga ko'ra, ekologik valeologiya ekzoekologiya va endoekologiyani o'z ichiga qamrab oladi.

**Ekzoekologiya** — tashqi ekologik omillar (kosmos, magnitosfera, gravitatsiya, quyosh radiatsiyasi, iqlim, atmosfera, gidrosfera)ning inson salomatligiga ta'sirini tahlil qiladi.

**Endoekologiya** — inson organizmi ichki muhitining biologik imkoniyati, bioritmik, xronoritmik holatidir. Bu toza (sog'lom) organizm konsepsiyasi. U toza mahsulotlar iste'mol qilish, organizm (organlar, qon tizimi, limfa tizimi)ni shlaklardan tozalash masalalarini amalga oshiradi.

Ekologik valeologiyaning eng asosiy masalalari sog'lom hudud, ekstremal sharoitlardagi inson xatti-harakatlarida aks etadi. Tabiatni asrashga e'tiborning mavjud emasligi ertaga juda qayg'uli: resurslarning tamom bo'lishi, o'rmonlarning yo'q bo'lib ketishi, suv va havoning ifloslanishi, tuproqning erroziyaga uchrashi, hayvonot va o'simlik dunyosining nobud bo'lishi hamda bularning oqibati sifatida — immunitetning yo'qolishi, kasalmand kishilarning ko'payishi kabi natijalarga olib keladi.

Hozirgi vaqtda O'zbekistonning ba'zi hududlari hamda Qoraqalpog'istonda atrof-muhitning ifloslanishi bilan xarakterlanadigan aholi salomatligiga xavf soluvchi murakkab ekologik vaziyat yuzaga keldi. Aholi salomatligi yomonlashuvining oldini olish haqida axborot (bilimlar)ning mavjud emasligi vaziyatni yanada murakkablashtirmoqda. Bu esa tibbiyot fanlari oldiga atrof-muhitni muhofaza

qilish bo'yicha ekologik bilimlarni targ'ib etish hamda ko'nikma va malakalarni ishlab chiqish bilan mustahkam aloqadorlikda kasalliklarning oldini olish masalalarini zudlik bilan hal qilish vazifasini qo'yadi. Shu bilan birga, har bir inson kelajak avlod oldida ekotizimni asrash uchun javobgar ekanligini tushunib etmoq lozim.

**Pedagogik valeologiya.** Statistika ma'lumotlari so'nggi 10 yilda bolalarning sog'lomlik darajasi obyektiv ravishda kamaygani haqida guvohlik beradi. Bunday holat quyidagilarga e'tibor berish zarurligini taqozo etadi:

ta'lim jarayonining o'zi ham salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Chunosonchi:

– o'quv mashg'ulotlarida aqliy ishlar va uy vazifalarini bajarish bilan bog'liq holda o'quvchilarda axborot ko'laminin haddan tashqari ortib ketishi. Birinchi sinf o'quvchilariga haftada 28 soat (bir kunda 5 soat), uchinchi sinfda 39 soat (6,5 soat), oltinchi sinfda 48 soat (8 soat) va o'ninchi, o'n birinchi sinflarda 56 soat (10,5 soat) aqliy mehnat yetarli hisoblanadi. Innovatsion maktab (gimnaziya, litsey, ixtisoslashtirilgan maktab va b.)larda o'quvchilar yanada ko'proq zo'r berib aqliy mehnat bilan shug'ullanishadi;

– ta'lim muassasasi (maktab)dag i o'quv rejimi va o'quv jarayonining to'g'ri tashkil etilmaganligi. Bu ko'pincha dars jadvalining o'quv kuni va o'quv haftasi davomida o'quvchilarning aqliy ishchanlik qobiliyatini fiziologik jihatdan asoslangan dinamikasini hisobga olmasdan ishlab chiqilishida aks etadi. O'quvchilarning sog'lomlik holatidagi muhim o'zgarishlar o'quv jarayonining noto'g'ri tashkil etilganligi yakuni sifatida o'quv choragi, yarim yilligi, yilligi oxirida bostirib keladi. Bunda holatni tashkil etgan vaqt davomida o'quvchilarning bajarishi zarur bo'lgan tekshiruv va nazoratning boshqa turlari ma'lum ma'noda kuchaytiriladi;

– ta'lim jarayonida o'quvchilarning individual-tipologik o'ziga xosliklarini hisobga olmaslik. O'quv faoliyatida xolerik va melanxolik tipdagi o'quvchilar uchun bir xil tipdagi topshiriqlar hamda ularni bajarishda ham bir xildagi usullar taklif etiladi; muayyan bir o'quvchida ustunlik qiladigan xotira turi bilan bog'liqlikda materialni o'zlashtirish bo'yicha tavsiyalar va uy vazifalari individuallashtirilmaydi va b. Ta'lim jarayonining o'zini ham o'qituvchi ko'proq «o'rtacha o'zlashtiruvchi» o'quvchiga mo'ljallaydi. Shu sababli «kuchli o'quvchi» o'qishga

qiziqmaydi, chunki u intellektining o'sishidan qoniqish hosil qilmaydi, «kuchsiz o'quvchi» esa ishlashga bo'lgan ishtiyoqni his qilmaydi, chunki aksariyat hollarda «baribir hech narsa o'zlashtirmaydi»;

– o'quv ishining haddan ortiqligi va darsning metodik jihatdan to'g'ri tashkil qilinmasligi bilan bog'liqlikda ta'lim jarayoni tuzilishidagi harakatlanuvchi komponentlarga uzatuvchining umuman e'tibor qaratmasligi natijasida kelib chiqadigan o'quvchilarning harakatlantiruvchi faoliyatining yetarli emasligi;

– o'qituvchi o'quvchilarning fikriga, uning dasturiy materialini o'rganishga bo'lgan muhitiga qiziqmaydigan, aksincha uni o'zlashtirishni ta'lab etadigan ta'limning avtoritar-reproduktiv tizimi. Shuning uchun ko'pincha o'quvchi aynan nima uchun mazkur ma'lumot amaliy ahamiyatga egaligi haqida tasavvurga ega bo'lmaydi, biroq uni o'zlashtirishga majbur bo'ladi. Uning bilish jarayonidagi faol ishtiroki hisobga olinmaydi, natijada ko'pchilik tomonidan izohlangan ko'rinish hosil bo'ladi. Ta'lim jarayonida eng muhim didaktik tamoyillar – onglilik va faollikning mavjud emasligi shuni ko'rsatadiki, o'quvchi ta'lim jarayonining faol ishtirokchisi emas, undagi ma'lumotlarning majburan iste'molchisi bo'lib qolgan. Bir necha yillardan buyon kunda takrorlanib kelayotgan bunday holat o'quvchilarning ruhiyati va salomatligiga ta'sir etmay qolmaydi;

o'qituvchilarning valeologik bilimlardan xabardorligining past darajada ekanligi. Bunday holat yuqorida qayd etilgan o'ziga xosliklar bilan ko'p jihatdan aloqadorlikda ta'lim jarayoniga salbiy ta'sir etadi.

O'quvchilarning salomatligini asrash madaniyatining past darajada rivojlanganligi. Mavjud ishonchli ma'lumotlarning guvohlik berishicha, bolalarning sog'lomlik holati ko'p jihatdan unga nisbatan ularning shaxsiy munosabatini shart qilib qo'yadi. Biroq mazkur holatda oila va ta'lim muassasalarida (maktabgacha ta'lim muassasalaridan boshlab) o'quvchilarning salomatliklarini asrash madaniyati bilan bog'liq maqsadga yo'naltirilgan tarbiyaning berilmayotganligi haqida gapirib o'tish zarur.

Inson rivojining barcha yosh davrlarida salomatlikni asrash madaniyatining pastligi ko'p tomondan uning hayotiy faoliyatiga bog'liq bo'ladi. Chunonchi, quyidagilarni qayd etib o'tish zarur:

– o'z organizmining individual-tipologik o'ziga xosliklari haqidagi bilimlarga ega bo'lmaslik natijasida o'quvchi geno va fenotipik xususiyatlari bilan bog'liqlikda hayotining ratsional rejimi (jumladan,

kunlik rejim, harakatlantiruvchi faoliyat, ovqatlanish, psixo-jismoniy mashqlar, organizmni chiniqtirish, kasb tanlash, sport turi va insonning hayotiy faoliyati uchun muhim bo'lgan boshqa jihatlar)ni tashkil etolmaydi. To'liq ravishda bu jinsi, yoshi, zehni va boshqa jinsdagilarga hurmat bilan munosabatda bo'lish bilan bog'liqlikda hayotning ratsional rejimini tashkil etish zarurligini anglab yetishga daxldordir

– inson hayotiy faoliyatini sog'lomlashtirishga bo'lgan motivatsiyaning pastligi, chunki (ta'lim muassasasi)da umuman insonda birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo'lgan hayotiy narsalar haqida tasavvur hosil qilinmaydi. Shu bilan birga, ma'lum bir odamlarning (o'quvchilar bular qatoriga qo'shilmaydi) ideal tasavvurlarida salomatlikning roli yetarli darajada yuqori baholanmaydi;

– sog'lom turmush tarzi, unga erishishning metod va vositalar haqidagi bilimlarning pastligi. Buning natijasida inson o'zining sog'lomlik darajasini, o'zi uchun hayotiy faoliyatning qulay (optimal) rejimini aniqlab olish bilan bog'liqlikda hozirgi holatini baholay olmaydi.

Hozirgi ta'lim muassasalari(maktablar) oldida turgan vazifalardar biri insonning oldindan ma'lum xususiyatlarini shakllantirishda emas shaxsiy imkoniyatlarini to'la-to'kis amalga oshirishga yordamlashishda aks etadi. Shuning uchun ta'lim jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining o'quvchilarga o'zini anglash va o'zligini yaratishida qanchalik muvaffaqiyatli ko'maklashishi, har birining tabiati, ta'limning shartlari va ularning bolaga muvofiqligini hisobga olish bilan bog'liqlikda o'qitishi tufayli aniqlanadi. Shu bilan birga bola imkoniyatlarini prinsipial jihatdan amalga oshirishdan, uning intellek-tual va jismoniy imkoniyatlari, genetik dasturlarining o'z vaqtida to'liq rivojlanib borishi, ishchanlik qobiliyati, hayotiy va ijtimoiy motivlarning shakllanganligi va boshqalar bilan bog'liqlikda salomatlikning yuqori darajasida aks etadi.

**O'qituvchining valeologik faoliyatini tashkil etishning asosiy prinsipial qoidalari.** O'qituvchining valeologik faoliyati, uning maqsad ta'lim muassasasida valeologik muhitning yaratilishida aks etadi. Bu maqsadga erishish uchun o'qituvchilar quyidagi vazifalarni hal etish lozim:

– insonparvarlik ta'limi maqsadlari bilan bog'liqlikda ta'lim jarayonini tashkil etish;

– o'quvchilarda sog'lomlikning barqaror motivatsiyalarini hosi

qilish hamda ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatish;

– salomatlikni asraydigan ta'limiy muhitni yaratish;

– o'quvchilarda umumiy madaniyat va uning ajralmas qismi – salomatlik madaniyatini shakllantirish;

– o'quvchilar salomatligini ta'minlash.

Ta'lim muassasasi tizimida bolalar salomatligini ta'minlash o'quv-tarbiya jarayonini valeologik jo'rlikda olib borishni talab etadi. Mazkur hamohanglik faqatgina boshqa sifat darajalarida bilimlarni egallashgagina emas, balki ta'lim muassasasida ortiqcha topshiriqlarning o'quvchilar organizmiga salbiy ta'sirini olib tashlashga yordam beruvchi ta'limning yangi metod va shakllarini ishlab chiqish va qo'llanilishini taqazo etadi.

Sog'liqni saqlash nuqtai nazaridan pedagogik texnologiya quyidagi aniq tamoyillarga muvofiq amaga oshirilishi kerak:

– o'quvchilarning yoshi, jinsiy hamda individual-tipologik o'ziga xosliklarini hisobga olish;

– sog'lomlik darajasini hisobga olish;

– organizmning oraliq holati va ishonchlilik darajasini hisobga olish;

– o'quvchilarning aqliy zo'riqlashlari va qattiq charchashlarining oldini olish hamda ishonchlilikni oshirish mexanizmlarini faollashtirish;

– o'quv motivlari va o'z-o'ziga ta'lim berish (o'z-o'zini tarbiyalash)ga ishtiyoqni hosil qilish.

Yuqorida qayd etilgan prinsipial qoidalardan tashqari, salomatlikni saqlashga oid pedagogik texnologiya ishlanmalarining xarakterli prinsiplari o'quvchilar organizmining holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi ta'lim texnologiyalarini aniqlashtirib beruvchi quyidagi qator talablarni shart qilib qo'yadi:

– gipokinez va uning o'quvchilarga salbiy ta'sirining oldini olish;

– o'quvchilarning adekvat imkoniyatlari asosida topshiriqlarni shakllantirish;

– bilimlarni egallash masalalarini hal qilishda onglilik va faollik tamoyili (prinsipi)ga amal qilish;

– borliqni hissiy bilishning emotsional-obrazli usuli bilan ta'limning og'zaki vositalarini birga qo'shib olib borish;

– xatti-harakatlarni erkin tanlash asosida o'quvchilarning izlanuvchan faolligi va ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish;

– ijobiy his-tuyg'u (emotsiya) asosida ta'limni tashkil etish.

Pedagogik texnologiyalarni muvaffaqiyatli qo'llash ma'lum darajada o'qituvchi shaxsi, uning mahorati, o'quv tarbiyaviy ishlarining o'quvchilarga ta'sir etish xarakteriga bog'liq bo'ladi.

Sog'liqni saqlovchi imkoniyatga D.B.Elkonin hamda V.V.Davidovlarning ta'limni individuallashtirish tamoyilini kiritish mumkin. Mazkur metodikadan foydalanish o'quv-bilish faoliyatini mo'ljalga olishda salomatlik darajasi yomonlashgan kichik maktab o'quvchilari imkoniyatlarini hisobga olmaydi. Vaholanki, bunday bolalar an'anaviy texnologiyalar asosida o'qitish bilan taqqoslaganda, ko'pincha o'quv kuni yoki haftasini o'ta charchagan holda yakunlashadi. Bundan shunday xulosaga kelish mumkinki, ta'limni individuallashtirishning valeologik pozitsiyasi, ayniqsa, boshlang'ich sinflarda, o'quvchilarning salomatlik holatini hisobga olishni shart deb qo'yadi.

**Ijtimoiy valeologiya** inson salomatligini sotsiumda, uning odamlar, jamiyat bilan ko'p obrazli va ko'p variantli ijtimoiy xarakterdagi munosabatlarini o'rganishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yadi.

Va nihoyat, **oila valeologiyasi** oila a'zolarining salomatligini shakllantirishda ularning o'rni va rolini o'rganadi. Aftidan, valeologiyaning mazkur bo'limi salomatlikni shakllantirish-bolani tug'ilishga tayyorlashdan, salomatlikka ongli munosabatni tarbiyalashgacha bo'lgan davrda katta ahamiyatga ega. Chunki aynan oilada salomatlikni asrashga bo'lgan munosabat, maqsadga yo'naltirilib, bosqichma-bosqich amalga oshiriladi.

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

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

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

Mustaqil O'zbekistonning birinchi Konstitutsiyasida bizning respublikamizda yosh avlod salomatligini shakllantirishning zaruriy sharoitlarida inson va oila huquqlarini himoya qilish, fuqarolar sog'lig'ini saqlashga tegishli erkin fuqarolik jamiyatining huquqiy asoslari aniq belgilab berildi:

– fuqaro sog'lig'ini saqlash (IX bob, 40-modda) va ijtimoiy himoya (IX bob, 39-modda);

– erkaklar va ayollar teng huquqliligi (X bob, 46-modda);

– jamiyat va davlatning asosiy ijtimoiy bo'g'ini sifatida oilani himoya qilish, teng huquqlilik va o'zaro rozilik asosida nikoh tuzish (III bo'lim, XIV bob, 63-modda).

Konstitutsiyada alohida qayd etilganidek, «Har kim yuqori malakali tibbiy xizmatdan foydalanish huquqiga ega» (40-modda). Bundan tashqari, Konstitutsiyada ota-onalarning farzandlar hamda farzandlarning ota-ona oldidagi burch va vazifalari e'tibordan chetda qolmagan. Jumladan, quyidagilar belgilab qo'yilgan: «ota-onalar farzandlari voyaga yetguniga qadar boqish va tarbiyalashga majburdirlar»; «voyaga yetgan, mehnatga layoqatli farzandlar o'z ota-onalari haqida qayg'urishga majburdirlar» (64, 66-moddalar).

Konstitutsiyadan ma'lumki, bizning mamlakatimizda:

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

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

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

«Voyaga yetmaganlar, mehnatga layoqatsizlar va yolg'iz keksalarining huquqlari davlat himoyasidadir».

Shunday qilib, mamlakatimizda quyidagilar davlat tomonidan kafolatlanadi:

oilalarni, onalik va bolalikni ijtimoiy himoya qilish;

har bir fuqaroning salomatligini asrash;

barchaning bir xilda har tomonlama rivojlanishi, baxt-saodatga erishishi va ijtimoiy himoyalaniishi uchun sharoit yaratish.

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

O'tgan davr mobaynida quyidagilar asosida bola tug'ish yoshidagi qizlar, onalar va bolalarni ijtimoiy himoya qilishning noyob tizim shakllantirildi:

– tuqqunigacha va tuqqanidan so'ng onalarga beriladigan ta'til va nafaqa;

– bola tug'ilganidan so'ng to'lanadigan nafaqa;

– bola ikki yoshga yetguncha boqish uchun to'lanadigan nafaqa.

– 16 yoshgacha nogiron bolalarga pulli nafaqa to'lash.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 1993-yil 23-aprelda «Sog'lom avlod uchun» Xalqaro xayriya jamg'armasini tashkil etish haqidagi farmonining qabul qilinishi turli tashkilotlar faoliyatini tartibga solish yuzasidan tadbirlar o'tkazish va g'oyalarni amalga oshirishda muhim qadam bo'ldi. Mazkur farmon bolalarning jismoniy, aqliy va ma'naviy rivojlanishi uchun sharoitlarni yaratish, onalik va bolalikni, o'sib kelayotgan avlod salomatligini saqlashga qaratilgan ishlarni kuchaytirish maqsadida amalga oshirilgan. Farmonda global muammolardan bir bo'lgan «jismoniy, aqliy va ma'naviy barkamollik» masalasi davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Unda jamg'armaning asosiy vazifalar etib quyidagilar belgilab qo'yilgan:

– bolalar muassasalarining moddiy-texnik bazasini yaratish va mustahkamlashda yordam berish;

– bolalarni davolash muassasalarining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, ularni zamonaviy texnik va yangi samarali davolash vositalari bilan ta'minlash;

– jahon tajribasini hisobga olgan holda, bo'lajak avlodga qoldiriladigan merosni yaxshilash bo'yicha chora-tadbirlarni kuchaytirish

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

– aholining barcha qatlamlariga sog'lom avlodni shakllantirish g'oyalari, aholining azaliy eng yaxshi an'analari, shuningdek yangidar qaror topayotgan me'yorlarga munosabatiga oid milliy va umuminsoniy qadriyatlarni yetkazish;

– oilaning, davlatning, bosh asosiy maqsadi sifatida jismoniy va ma'naviy yetuk avlodni tarbiyalash, xalqning genofondini sog'lomlashtirishni keng targ'ib etish;



– bolalar va o‘smirlarni tarbiyalash va o‘qitish, onalik va bolalikni asrashga oid tizimlarni takomillashtiruvga imkoniyat yaratish.

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

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda jismoniy va ma‘naviy sog‘lom avlodni tarbiyalash, milliy istiqloq g‘oyasi, tarixiy, milliy qadriyatlar asosida barkamol shaxsni tarbiyalash, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, aholini jismoniy madaniyat va sport mashg‘ulotlariga keng jalb etish, oilalarning, onalik va bolalikning ijtimoiy himoyasini ta‘minlash, ona va bola salomatligini mustahkamlash, reproduktiv salomatlikni yaxshilash, tibbiy va sanitar-gigiyenik madaniyatni oshirish, aholining ongida shaxsiy gigiyenaga oid bilimlarni egallash, ko‘nikma va malakalarni hosil qilishga qiziqishini shakllantirish, shu bilan bog‘liqlikda oila, maktab va jamoatchilik hamkorligini mustahkamlash bo‘yicha davlat dasturlari ishlab chiqilgan hamda Oliy Majlis qonunlari, Vazirlar Mahkamasining qarorlari, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining qaror farmonlari ishlab chiqilgan.

Vazirliklar va mahkamalar, jamg‘armalar, tashkiliy muassasalar va joylardagi o‘z-o‘zini boshqarish tashkilotlarining asosiy vazifalari, ularning jamg‘arma va tashkilotlardagi ishtiroki sog‘lom avlodni tarbiyalashning umumxalq ahamiyatiga molik ish ekanligini ko‘rsatib turibdi.

O‘zbek davlatchiligi o‘zining tarixida birinchi marta juda kuchli davlat dasturiga ega bo‘ldi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jamiyatda sog‘lom avlodni tarbiyalash bo‘yicha ishlarni, xususan, Respublika hukumati qabul qilgan qarorlar bilan bog‘liq holda, balog‘at va tug‘ish yoshidagi xotin-qizlarning salomatligini mustahkamlash bo‘yicha tadbirlarning amalga oshirilishi; sport-sog‘lomlashtirish majmualarining barpo etilishi; zaif va kasalmand kishilarning salomatligini yaxshilash; salomatlashtirish lagerlarida ko‘p bolali, kam ta‘minlangan oilalardagi, shuningdek, oilada yolg‘iz o‘sgan bolalarning bepul davolanishini ta‘minlash; ginekologik kasalliklarga ega bo‘lgan va kamqonlikdan qiynalayotgan xotin-qizlarni sog‘lomlashtirish; xotin-qizlar o‘rtasida nogironlikning oldini olish bo‘yicha kompleks chora-tadbirlarni ishlab chiqish va joriy etish; yosh oilalardagi (yosh onalar maktabi va yangi tug‘ilgan

emizikli bolalarning kasallanishini oldini olish bo'yicha maktab) tibbi va sanitar-gigiyenik bilimlar darajasini oshirish; bolalar, o'smirlar va xotin-qizlarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish kabilarning bosqichma bosqich amalga oshirilishi o'zining ijobiy samarasini bermoqda.

Mazkur yo'nalishdagi chora-tadbirlarni ishlab chiqishdan maqsad millat genofondi sog'lomligini saqlashning asosi sifatida xotin-qizlar va onalar salomatligini mustahkamlashdan iboratdir.

2000-yil — «Sog'lom avlod yili» deb e'lon qilindi va so'nggi yillarda xotin-qizlar, onalar va bolalarning salomatligini asrash bo'yicha barcha institutlarning faoliyati ancha kengaydi va takomillashdi.

Sog'lom avlod yili bilan bog'liqlikda mamlakatimizda qabul qilingan chora-tadbirlar quyidagi yo'nalishlarda amalga oshirildi:

- oilada yuqori ma'naviy muhitni rivojlantirish va sog'lom oilalarni shakllantirishni takomillashtirish;

- oila, davlat va jamiyatning sog'lom avlodni dunyoga keltirishga bo'lgan g'amxo'rligi va e'tiborini kuchaytirish;

- bolalarning salomatligini mustahkamlash, ularning ta'lim olish va har tomonlama rivojlanishi uchun shart-sharoitlarni yaxshilash;

- xotin-qizlarning oila va jamiyatdagi ijtimoiy-iqtisodiy nufuz va o'rnini oshirish;

- sog'lom avlodni tarbiyalashda ota-onalarning mas'uliyat masalalari bo'yicha aholining bilimlarini oshirish tizimlarini yaratish va rivojlantirish;

- har tomonlama rivojlangan sog'lom avlodning tug'ilishi va tarbiyalanishi uchun yuqori psixologik mas'uliyatni shakllantirish.

Oila jamiyatning asosiy bo'g'ini sanaladi. Oilada ota-onaning sog'lomligi, bo'lajak ota-onaning sog'lom turmush tarzi, ularning ma'naviy-axloqiy salomatligi, qizlarni ona, o'g'il bolalarni ota bo'lishga tayyorlash, oilada sog'lom bola tug'ilishini ta'minlash, nogironlikni, oldini olish bo'yicha chora-tadbirlarni belgilash, bolalar va xotin-qizlardagi turli kasalliklarni davolash va oldini olish, tibbiy muassasalarda zamonaviy vositalar bilan jihozlash, «Ona va bola» sihatgohlarini yaratish aholining tibbiy madaniyatini oshirishning shakl va metodlar (seminarlar, konferensiyalar, kecha, «doira stoli», treninglar o'tkazish maxsus televizion ko'rsatuvlar tayyorlash, ommaviy nashr vositalarida foydalanish, axborot materiallari, metodik qo'llanmalarni yaratish va nashr etish, aholi orasida keng targ'ib etish)dan amaliyotda foydalanish, ta'lim tizimining barcha bosqichlarida salomatlikni saqlash

bo'yicha yoshlarni o'qitishning rolini oshirish, aholini shaxsiy gigiyena malakalariga odatlantirish, xoin-qizlar uchun qulay ish o'rinlari tashkil etish, ularni doimiy tibbiy ko'rikdan o'tkazish, tibbiy muassasalar uchun kadrlar tayyorlash, ularni qayta tayyorlash va malakasini oshirishning mazmunini takomillashtirish, qishloqlarda vrachlik punktlari va oila vrachi ishlari sifatini yaxshilash, mazkur muam-molarni hal etishda respublika hamda halqaro nohukumat va notijorat tashkilotlarining rolini oshirish, inson ongida o'z sog'lig'i uchun mas'uliyatlilikni shakllantirish — butun yil davomida ushbu vazifalarning amalga oshirilishi keyingi davrlar samarali faoliyati uchun poydevor yaratdi.

Aynan shuning uchun 2000-yil mamlakatimiz hayotida muhim vazifa — sog'lom avlodni tarbiyalash yo'llarini aniqlashda muhim burilish davri bo'ldi. Butun jamiyat va mamlakatda yashayotgan har bir insonga e'tibor, sog'lom avlodni dunyoga keltirish uchun oilada sharoitlar yaratishga yo'naltirish, jumladan:

- qarindoshlar o'rtasidagi nikohning oldini olish;
- voyaga etmagan qizlarning turmushga chiqishlarini man etish;
- qonunlarning buzilishiga nisbatan huquqni muhofaza qiluvchi organlar faoliyatini kuchaytirish;
- ayollardagi ekstragenital kasalliklarning oldini olish va ularni samarali davolash bo'yicha chora-tadbirlarni aniqlash;
- korxonalar va tashkilotlarda ishlovchi xotin-qizlarni doimiy tibbiy ko'rikdan o'tkazish, ularning sifati va samaradorligini oshirish uchun doimiy nazoratda bo'lishlarini ta'minlash, kasallikka chalingan ayollarning salomatligini qayta tiklash bo'yicha dam olish maskanlari va sihatgohlarning xizmatlaridan foydalanish imkoniyatlarini oshirish;
- onalar va bolalarning kamqonligiga qarshi kurashish bo'yicha chora-tadbirlarni aniqlash, bu kasallikni butunlay yo'qotish mezonlarini ishlab chiqishda, xalq tabobati imkoniyatlaridan keng foydalanish;
- maktabgacha ta'lim muassasalari, umumiy o'rta ta'lim, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalari o'quvchilarining salomatligini saqlashga qaratilgan qat'iy nazoratni amalga oshirish va ularni davolash bo'yicha zarur chora-tadbirlarni ishlab chiqish;
- qishloq sharoitlarida yashayotgan ayollarga keng doiradagi maishiy xizmatlarni taqdim etish;
- yoshligidanoq bolani jismoniy va ma'naviy jihatdan to'g'ri

tarbiyalash, har bir oilada zamonaviy tibbiy, pedagogik va psixologik tavsiyalarning amalga oshirilishini ta'minlash;

– maktabgacha yoshdagi bolalarni xalqimizning milliy qadriyatlarini an'ana va urf-odatlarini asosida rivojlantirishda ota-ona va tarbiyachilarning rolini oshirish;

– bolalarda, birinchi navbatda, boshlang'ich sinflardayoq milliy an'ana va qadriyatlarga hurmat bilan munosabatda bo'lish, keng dunyoqarash, chet tillarini o'rganish va umuminsoniy madaniyatga nisbatan qiziqishni shakllantirish;

– voyaga yetmagan bolalarning jismoniy va ma'naviy rivojlanishida oila va onalarning rolini oshirish, ushbu jarayonning barcha bosqichlarida ona-bolalarning ma'naviy aloqalarini yaxshilash.

2002-yilda sog'lom avlodni tarbiyalash g'oyasi O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2002-yil 25-yanvardagi «Ayollar va o'sib kelayotgan avlodning salomatligini mustahkamlash bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar haqida», shuningdek, aholining tibbiy madaniyatini oshirish, ayollar salomatligini mustahkamlash, sog'lom bolalarning tug'ilishi va tarbiyalanishi uchun sharoit yaratish, oilada sog'lom muhitni shakllantirish maqsadida 2002-yil iyulida «Oilalarning tibbiy madaniyatini oshirish va ayollarning salomatligini mustahkamlash sog'lom avlodning tug'ilishi va tarbiyalanishidagi muhim yo'nalishlarni amalga oshirish bo'yicha chora- tadbirlar haqida» qabul qilgan qarorlari asosida amalga tatbiq etildi.

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

– tibbiy ko'rikdan o'tkazish yo'li bilan fertil yoshdagi ayollarning reproduktiv salomatligini saqlash;

– borish qiyin bo'lgan tog' va cho'l hududlarida aholining ijtimoiy-tibbiy patronaj (chaqaloq va bemorlarning uylariga borib, doimiy ravishda tibbiy-profilaktik yordam ko'rsatish) tizimlarini takomillashtirish;

– balog'at yoshidagi barcha qizlarni ginekologik ko'rikdan o'tkazish; yoshlarni sog'lom oila qurishga tayyorlash maqsadida turmush quruvchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish tizimini yaratish;

- yangi tug‘ilgan va emizikli bolalarning rivojlanishi bo‘yicha maxsus dastur bilan bog‘liqlikda davolash yordamini ko‘rsatish;
- borish qiyin bo‘lgan tumanlardagi fertil yoshdagi ayollarning reproduktiv salomatligini tibbiy-demografik tadqiq etish.

**Halqaro xayriya jamg‘armalari** – «Sog‘lom avlod uchun», «Ekosan», «Qizil yarim oy jamiyati» va xotin-qizlar qo‘mitasi, «Ibn Sino», «Bolalar», «Mahalla», «Nuroni», «Mehr nuri», «Sen yolg‘iz emassan», «Kamolot yoshlar ijtimoiy xarakati», «Ma‘naviyat va ma‘rifat» Respublika markazi, «SOS – O‘zbekiston bolalar shaharchasi», «Oila» Respublika ilmiy-amaliy markazi aholini sog‘lomlashtirish jarayonlariga yo‘naltirilgan, bolalar va o‘smirlarni sog‘lom qilib tarbiyalash aniq maqsadga ega bo‘lib, ushbu asosda o‘z faoliyatini rivojlantirmoqda.

2004-yil tashkil etilgan «Oydin hayot» Respublika markazi sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etishning faol ishtirokchisiga aylandi. Boshqa nohukumat notijorat tashkilotlaridan farqli ravishda, jamg‘arma faoliyati mahallalar orqali sog‘lom turmush tarzini uzluksiz targ‘ib etish, uning hududida istiqomat qiladiganlarning tibbiy madaniyatini oshirish, mahallada yashovchi har bir kishi o‘zining va atrofidaogilar salomatligiga ongli munosabatni shakllantirishiga yo‘naltirilgan.

2005-yilning «Sihat-salomatlik yili» deb e‘lon qilinishi bilan bog‘liqlikda Respublika Vazirlar Mahkamasining sog‘lom turmush tarzi, aholi salomatligini mustahkamlash, ularni jismoniy madaniyat va sport mashg‘ulotlariga keng jalb etish masalalarini aks ettiruvchi «Sihat-salomatlik yili» Davlat dasturi 8 bo‘lim, 107 tadbirdan iborat bo‘lib, quyidagi vazifalarni bajarishga yo‘naltirilgan:

- har bir kishining o‘z salomatligiga mas‘uliyatli munosabatda bo‘lish, sog‘lom turmush tarzini yaratish, hayot faoliyatini ongli tashkil etish, yomon odatlardan voz kechish, sog‘lom bo‘lish, jismoniy va ma‘naviy yetuklikka intilishga yo‘naltirilgan hayotiy faoliyatini shakllantirish;

- qishloqlarda yashovchi aholining gigienik bilimlari va madaniyatini rivojlantirish, yosh avlodning ongida shaxsiy gigiyenaning muhim qoidalari va ularni bajarishning zarurligi haqida tushunchalar hosil qilishda ota- onalar va pedagoglarning rolini oshirish;

- giyohvandlik, kashandalik, sil kasalligi va OITSning tarqalishiga qarshi kurash faoliyatini tashkil etish;

– nafaqachi va nogironlar salomatligini mustahkamlash, ularga tibbiy yordam ko‘rsatishni yaxshilash, sanitar-tibbiy va kommunal-maishiy sohadagi xizmatlarni kengaytirish, kekxa kishilarning sog‘lom va munosib hayot kechirishlari uchun zarur sharoitlarni yaratish bo‘yicha chora-tadbirlarni kuchaytirish;

– aholi keng qatlamlari salomatligini saqlash bo‘yicha sifatli tizimlarni yaratish, tibbiy muassasalarning moddiy-texnik bazasini mustahkamlash va rivojlantirish, ularni zamonaviy tashxis va tibbiy asbob-uskunalar bilan jihozlash bo‘yicha chora-tadbirlarni amalga oshirish;

– tibbiy kadrlarni tayyorlash malakasini oshirish va qayta tayyorlashni tashkil etish tizimlarini yaratish;

– atrof-muhitni muhofaza qilishga qaratilgan ekologik me‘yorlarni amaliyotda joriy etish va aholini yuqumli kasalliklardan saqlash bo‘yicha ko‘plab ishlar amalga oshirildi. O‘zbekiston aholisida sog‘lom turmush tarzini yaratishga mustahkam ishonch hosil bo‘ldi.

Hukumat tomonidan amalga oshirilgan barcha tadbirlar oilani muqaddas deb biladigan, onalar va ayollarni tabarruk deya e‘tirof etadigan, millat davomchisi va davlat kelajagi sifatida bolani e‘zozlaydigan xalqimiz tomonidan qo‘llab-quvvatlanadi.

Har bir ota-onani qanday qilib o‘z farzandini sog‘lom va baquvvat qilib o‘stirish masalasi o‘ylantiradi. Chunki yosh bola hali hayotga moslashmagan bo‘ladi. Ota-onalar og‘ir vaziyatlarda farzandlarini shifokor huzuriga olib borguncha, bolaga qanday yordam berish kerakligini bilishlari zarur. Bundan tashqari, har bir ota-ona va bola o‘z oilasining nafaqat fiziologik, balki psixologik, emotsional, axloqiy, ma‘naviy samaradorligini saqlash uchun harakat qilishi lozim.

Bolani har tomonlama tarbiyalash, uni jamiyat hayotiga tayyorlash jamiyat va oilaning birgalikda hal etadigan muhim ijtimoiy vazifasi hisoblanib, ota-ona bolaning birinchi tarbiyachisi va ustozidir, demak, bola shaxsining shakllanishida ularning roli katta. Ota-ona bilan kundalik muloqotda bola dunyoni bilishni o‘rganadi, kattalarga ergashadi, hayotiy tajribani egallaydi, xulq-atvor norma (me‘yor)larini o‘zlashtiradi. Oilada bola dastlabki ijtimoiy tajriba, fuqarolik tuyg‘usini egallaydi.

Bu sohada O‘zbekiston Respublikasida amalga oshirilayotgan chora-tadbirlar ichida un mahsulotlarini boyitish asosida aholi salomatligini mustahkamlashga qaratilgan ishlar katta o‘rin tutadi.

Mazkur muammoni amaliy jihatdan hal etishda bolalar va bola tug‘ish yoshidagi ayollar salomatligini yaxshilash, kamqonlikning oldini olish maqsadida 2005-yilning avgustida O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «Unni boyitish bo‘yicha milliy dastur» loyihasini amalga oshirish chora-tadbirlari haqida»gi qarori muhim ahamiyat kasb etdi.

O‘zbekistonda ishlab chiqilgan sog‘lom avlodni tarbiyalash g‘oyasi faqatgina bizning davlatimizda emas, balki horijiy davlatlarda ham muayyan e‘tibor qozondi. YuNISEFning O‘zbekistondagi bolalar vakillik jamg‘armasi, OITS va tuberkulyozga qarshi global kurash bo‘yicha jamg‘armalar, GAUP, jahon rivojlanish banki, Osiyo rivojlanish banki, sog‘liqni saqlash bo‘yicha xalqaro tashkilotlarning mazkur g‘oyani amalga oshirishga qaratilgan ishlardagi xalqaro hamkorligini alohida ta’kidlab o‘tish zarur.

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

### **III BOB**

## **INSON SALOMATLIGI.**

# **SOG‘LOM VA BEMOR ORGANIZM HAQIDA TUSHUNCHA.**

## **IRSIYAT VA SALOMATLIK**

Salomatlik nima?

Bu tushunchaga beriladigan ta’riflar juda ko’p bo’lib, ularning mazmuni mualliflarining kasbiy nuqtai nazari bilan belgilanadi. Eng falsafiy, har tomonlama qamrab oluvchi va eng qisqa ta’rif Butunittifoq salomatlik jamiyati tomonidan 1948-yilda qabul qilingan: «Salomatlik — bu faqatgina kasallik va jismoniy nuqsonlardan holi bo’lish emas, balki to’liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanganlikdir».

Quyidagi ta’riflar fiziologik nuqtai nazardan birmuncha to’liq va mukammal hisoblanadi: «Insonning individual sog’lig’i — organizmning patologik siljishsiz, muhit bilan optimal bog’lanishda, barcha funksiyalar bir-biriga moslashgan tabiiy holati» (G.Z. Demchinkova, N.L. Polonskiy); «Salomatlik — bu organizmning atrof-muhitga nisbatan adekvat va optimal hayot faoliyatini, shuningdek, to’laqonli mehnat faoliyatini ta’minlab beruvchi tizimli-funksional xususiyatlarning o’zaro uyg’unlashgan yig’indisidir»; «Insonning individual salomatligi — organizmdagi barcha modda almashinuv jarayonlarining uyg’unlashgan birligi bo’lib, organizmdagi barcha tizim va kichik tizimlarning optimal hayotiy faoliyati uchun sharoitlar yaratadi» (A. D. Ado); «Salomatlik — bu insonning faol hayotining maksimal davomiyligida biologik, fiziologik, psixologik funksiyalarining, mehnatga layoqati va ijtimoiy faolligini saqlab qolish va takomil-lashtirish jarayonidir» (V P Kaznacheev).

Olimlarning fikricha, «Salomatlik — inson hayotiy faoliyatining ruhiy, his-tuyg’u, psixik, jismoniy sohalarining oddiy holati bo’lib, bu holat inson shaxsining, qobiliyat va layoqatining gullab-yashnashi, atrof-olam bilan uzluksiz bog’liqligi uchun mas’ulligini anglashi uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi».

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

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



V.I.Dubrovskiyning fikricha, salomatlikni baholash mezonlari quyidagilardan iborat:

– berilgan bosqichda jismoniy ishga layoqatlilik va morfologik rivojlanish darajasi;

– maxsus ish qobiliyatini cheklovchi surunkali kasalliklar, jismoniy nuqsonlarning mavjudligi;

– ijtimoiy qulayliklar, turmushning o'zgaruvchan sharoitiga moslashuvchanlik, atrof-muhit noqulay omillarining ta'siriga chidamlilik, organizmning tashqi muhit ta'siriga nisbatan reaksiyasini saqlashi.

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

Salomatlik yosh jihatdan har bir yosh bosqichi uchun shu yoshga xos bo'lgan morfofunktsional xususiyatlariga va ijtimoiy rolga bog'liq bo'lgan salomatlik mezonlari mavjud bo'lishi kerakligini nazarda tutadi. Tarixiy nuqtai nazardan salomatlikka ta'rif berilganda insoniyat sivilizatsiyasi, madaniyat, din, ishlab chiqarish va ishlab chiqarish munosabatlarining rivojlanishi va h.k.z. inson yashaydigan muhitning o'zgarishiga olib kelishi hisobga olinadi. Bunda inson salomatligini saqlashda o'z funksional zahiralardan tobora kam foydalanadi va aksincha, avloddan-avlodga o'tgani sari o'z yutuqlaridan ko'proq foydalanadi. Bu esa insonning funksional va moslashish zahiralari pasayishiga olib kelishi mumkin.

Inson hayotiy faoliyati ro'yxati umumiy qabul qilingan jismoniy-ruhiy, ijtimoiy tashkil etuvchilaridan tashqari his-tuyg'u, bioenergetik, axborot, axloqiy, motivatsiya va boshqa ko'plab tashkil etuvchilarni o'z ichiga olishi mumkin.

Salomatlik darajasi qanday aniqlanadi?

Aholi salomatligi holati yoki jamiyat salomatligi darajasini baholash uchun turli xil ko'rsatkichlardan foydalaniladi: demografik (tug'ilish, o'lish, o'rtacha yosh), kasallanish, kasalga tez chalinish, nogironlik va b. Individuum salomatlik darajasini aniqlashda birinchi navbatda organizmning jismoniy rivojlanishi hamda funksional holati, asosiy fiziologik zahiralari holatini o'z ichiga oladigan somatik salomatlikni baholashga asoslaniladi. Nisbatan oddiy testlar va jismoniy ko'rsatkich-

lar yordamida salomatlikni baholash imkonini beruvchi skrinin metodikalari amaliy valeologiya uchun katta qiziqish tug'dirad Ularning ba'zilar kompyuter variantlariga ega bo'lib, ko'p son kishilarni tekshirish natijalarini tezlik bilan qayta ishlash va salomatli monitoringini tashkil etish imkonini beradi.

Salomatlik nimalarga bog'liq?

Inson salomatligi – ijtimoiy, atrof-muhit va biologik omillarnin murakkab o'zaro aloqasi natijasidir (Robbins, 1980). Salomatlikka tur ta'sirlarning hissasi quyidagicha:

Irsiyat – 20%.

Atrof-muhit – 20%.

Tibbiy yordam saviyasi – 10%.

Turmush tarzi – 50%.

Rossiyalik olimlar fikricha, bu raqamlar yanada kengroq ochilsa quyidagicha bo'lishi mumkin:

Inson omili – 25% (jismoniy salomatlik – 10%, ruhiy salomatlik - 15%);

Ekologik omil – 25% (ekologiya – 10%, endoekologiya – 15%);

Ijtimoiy-pedagogik omil – 40%;

Tibbiy omil – 10%.

Salomatlikni shakllantirish vazifasi inson organizmining zahir imkoniyatlarini ishga solish va mashqlar hisobiga salomatlikni yanad yuqoriroq darajaga ko'tarishni o'z ichiga oladi.

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

– jismoniy uyg'un rivojlanish darajasi;

– asosiy funksional tizimlar va butun organizmning zaxir imkoniyatlari;

– organizmning immunitet himoyasi va nospetsifik rezistentli darajasi;

– surunkali va tug'ma kasalliklar, rivojlanish nuqsonlarining bor yo'qligi;

– inson salomatligini ruhiy va ijtimoiy qulayliklarni aks ettiruvch shaxsiy hususiyatlar darajasi.

Salomatlikni ta'minlash, saqlash va tiklash strategiyasi va taktikasid individual, ya'ni har bir kishiga xos salomatlik tushunchasi muhir ahamiyatga ega. Hozirgi vaqtda individual, yosh, jinsiy, konstitutsiona

hududiy, ijtimoiy va b. salomatlik ko'rsatkichlari ajratilib ko'rsatilmoqda.

Individual salomatlik ko'rsatkichlari:

– genetik – genotip, dizembriogenezning, irsiy nuqsonlarning yo'qligi;

– biokimyoviy – biologik to'qimalar va suyuqliklar ko'rsatkichlari;

– metabolik – tinch holatda va yuklamalardan so'ng modda almashinuv darajasi;

morfologik – jismoniy rivojlanish darajasi, konstitutsiya tipi (morfortip);

funksional, organlar va tizimlarning funksional holati:

– tinchlik me'yori;

– reaksiya me'yori;

– zaxira imkoniyatlari, funksional tip;

psixologik – his-tuyg'u, fikrlash, intellektual sohalar: yarim sharlar dominantligi, oliy nerv faoliyati tipi, temperament,

ustunlik qiluvchi istinkt tipi,

ijtimoiy – ruhiy maqsadli yo'nalishlarni axloqiy qadriyatlar, yuksak maqsadlar, da'volar darajasi va talablar reamulyatsiyasi va h.k.,

klinik – kasallik belgilarining yo'qligi.

Turmushda ishlatiladigan salomatlik bilan bog'liq atamashunoslik salomatlik darajasi turlicha bo'lishini hamma e'tirof etayotganligidan guvohlik beradi. Kundalik hayotda ko'pincha «salomatligi zaif», «sog'lig'i mustahkam» va h.k iboralar ishlatiladi. Mustahkam salomatlikka ega inson kasalliklarga chidamli bo'ladi.

Salomatlikning bu parametrini tavsiflash uchun ilmiy-ommabop adabiyotlarda «salomatlik darajasi», «salomatlik miqdori» kabi iboralar ishlatiladi. Bu ifodalarni qanday tushunish kerak? Akademik N.M.Amosov salomatlik miqdorini organizmdagi asosiy tizimlarning «zaxiradagi quvvatlari» yig'indisi deb ta'riflaydi. Boshqacha aytganda, salomatlik darajasi yoki miqdori organizm funksional tizimlarining kerak paytda o'z faoliyatini kuchaytirish (yoki o'zgartirish) qobiliyati bilan o'lchanadi. Funksional tizimlarning bunday «mustahkamlik zahirasi» qancha yuqori bo'lsa, salomatlik darajasi ham shuncha yuqori bo'ladi.

Salomatlik darajasi moddiy ta'minlanganlikka bog'liqmi?

Moddiy ta'minlanganlik darajasi turmush tarziga sezilarli ta'sir ko'rsatishi shubhasiz. Oddiy sog'lom fikr va tadqiqotlar natijalari

salomatlikni saqlash va mustahkamlash asosiy hayotiy talabla qondirilgandagina mumkin bo'lishi haqida guvohlik beradi rivojlangan mamlakatlarda o'rtacha yashash yoshini oshirishning dastlabki bosqichi iqtisodiy o'sish va kishilar farovonligini yaxshilash bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'lanishi tasodifiy emas.

Kasallikka ko'pincha salomatlikka qarama-qarshi holat sifatid: qaraladi: Butunjahon salomatlik jamiyati lug'ati bo'yicha kasallil «me'yordagi holatdan har qanday subyektiv va obyektiv og'ishdir» Kasallikning kelib chiqish sabablari quyidagilar:

– organizm (funktional tizim, organ yoki to'qima)ning kan harakatchanligi, o'z navbatida, me'yoriy qo'zg'atishga nisbatan pas reaksiya qiluvchi chiniqmaganlikka olib keladi;

– uyg'unlashgan boshqaruvning buzilishi hamda zaharli moddalarning to'planib qolishiga olib keladi va h.k.;

– zaharlanish, radiatsiya natijasida hujayralarning zararlanishi;

– tashqi muhitning o'zgarishi, teri, muskullar, ichki organla hujayralari funksiyalarining o'zgarishiga olib keladi;

– ruhiyatning buzilishi asab omili (stress) ta'siri natijasida paydo bo'ladi.

Organizmdagi kasallik organlarning vaqt o'tishi bilan o'zgarish mumkin bo'lgan funksiyalari o'zaro ta'sirining buzilishi hisoblanadi

– kasallik ortiqcha zo'riqish, ya'ni dam olmasdan intensiv haraka qilish natijasida yuzaga kelishi mumkin. Qator hollarda kasallikla organizmning hamda imunnitet tizimining haddan ziyod javob reaksiyas sifatida yuzaga keladi, ular yuqumli-allergik kasalliklar deb ataladi.

Shunday qilib, ko'p ovqat yeyish, kam harakatlilik, ruhiy zo'riqishlar yoki «stresslar», chiniqishning yo'qligi kasallik, patologiya yuzaga kelishining asosiy sabablari hisoblanadi.

Patologiya (kasallik) – kichik tizimlar funksiyasi ishdan chiqqanda ro'y beradigan holat qonuniyatlarini o'rganuvchi, kasalliklar haqidag fan.

Umumiy patologiya – patologik jarayonlarning umumlashma ko'rinishi bo'lib, quyidagi bo'limlardan tuzilgan:

– kasallikni davriylashtirish;

– uning yuzaga kelish sabablari;

– rivojlantirish va sog'lomlashtirish mexanizmi;

– konstitutsiya, irsiyat, reaktivlikning ahamiyati. Kasallil

organizmni me'yordagi holatdan patologik holatga olib keladi, natijada uning faoliyati buzilishi kuzatiladi.

Kasallik kechishiga qarab o'tkir, yarim o'tkir va surunkalilariga ajratiladi.

O'tkir kasalliklar to'satdan ko'p (bir necha) belgilar paydo bo'lishi bilan yuzaga keladi.

Yarim o'tkir kasallik odatda sekinroq kechadi va bir necha oy davom etadigan surunkali holiga o'tishi mumkin.

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

Ichki (endogen) omillarga immunitet holati, irsiyat, reaktivlik va h.k. kiradi.

Patogenizm organizm reaksiyasining turli daraja sathlarda – molekulyar, to'qimaviy, organ va tizim sathlarida o'zgarishiga olib kelishi mumkin bo'lgan kasallikning paydo bo'lishi, rivojlanishi mexanizmini o'rganadi.

Ma'lumki, organizmda barcha hujayra va to'qimalarning faoliyati bir-biri bilan uzviy bog'lanadi, shuning uchun ham kasallik butun tanaga tarqaladi va kasallikni emas, bemorni davolash kerak bo'ladi.

Har bir kasallik quyidagi davrlar bo'yicha rivojlanadi:

- latent yoki yashirin davr;
- kasallik birinchi alomatlari (prodromal) davri;
- kasallik avj olgan davr;
- kasallikning tugallanish, bemorning tuzalish davri.

Kasallanish paytida organizmda turli o'zgarishlar yuz berishi mumkin. Avvalo, assimilatatsiya jarayonlari – turli moddalarning organizm tomonidan o'zlashtirilishi va ularning to'qimalar uchun zarur bo'lgan birikmalarga aylanishi. Dissimilatatsiya bu – tirik materiyaning parchalanish jarayonidir (murakkab birikmalarning parchalanishi, energiyaga boy birikmalardan energiya ajralishi).

Salomatlikni aniqlashga kompleks yondoshuvga qaramasdan, amalda salomatlik haqida kasallikning borligi yoki yo'qligiga qarab xulosa chiqarishadi. Aslida esa salomatlik va kasallik o'rtasida ko'plab o'tish holatlari mavjud bo'lib, ular kasallik oldi holatlari deb ataladi, bunda hali kasallik yo'q, biroq organizmning kompensator imkoniyat-

lari pasaygan va obyektiv ko‘rinib ulgurmagan funksional va biokimyoviy o‘zgarishlar namoyon bo‘la boshlaydi. Butunittifoq salomatlik jamiyati ekspertlarining ma‘lumotlariga ko‘ra, g‘arbiy yarim sharning 80% aholisi shunday ahvolda.

Salomatlik va kasallik orasidagi holat «uchinchi holat» deb ataladi.

Uchinchi holat – organizmning me‘yorda ishlash zahiralari charchash tomonga siljigan va inson o‘z organizmlarini faollashtirish ruhiy-fiziologik imkoniyatlarini to‘liq boshqara olmaydi.

Uchinchi holat kasallik keltirib chiqaruvchi holatdir. Boshqa tomondan, zahiradagi imkoniyatlarni tiklash mexanizmlarini ishga tushirish vaqti. Bizning organizmimiz organlar ichidagi mexanizmlar pasaygan zahiralarning o‘rnini to‘ldirishi tizimlar ichidagi va tizimlararo o‘zaro mavjud munosabatlarni yangidan shakllantirishga qodir.

Uchinchi holat nafaqat o‘ziga xos ruhiy-fiziologik holatda, ya‘ni homiladorlik yoki ko‘zi yoriganida, balki klimaksda, keksayganda namoyon bo‘ladi. Spirtli ichimliklar, narkotik va zaharli moddalarni doimo iste‘mol qiluvchi, nosog‘lom turmush kechiruvchi shaxslar ham shu guruhga kiradi. Noto‘g‘ri ovqatlanish va kam harakatchanlik ham ortiqcha vaznli kishilarni shu holatga olib keladi. Chegaraviy ruhiy kasalliklarning tarqalishi alohida etiborga loyiq.

Ko‘pchilik amalda sog‘lom bo‘la turib yillar davomida va hatto butun umri davomida uchinchi holatda bo‘lishi mumkin. Uchinchi holatni aniqlay bilish, uning oldini olish yoki bartaraf etish – valeologiyaning eng muhim vazifasidir.

Immunitet (lotincha immunitas – bir narsadan ozod bo‘lish) – organizmning genetik begona ma‘lumotlarni tashuvchi modda yoki mavjudotlardan himoyalanihidir. Unga mikroorganizm, virus va zamburug‘lar, eng oddiy, turli xil oqsillar, hujayralar, shu jumladan, xususiy-eskirayotgan va modifikatsiyalashgan, zararli yoki ko‘chirib o‘tkazilganlari kiradi. Immunitet mexanizmlari ajablanarli darajada aniq ishlaydi: ular shaxs organizmi genomidan farq qiluvchi bor-yo‘g‘i bitta nukleotidga ega bo‘lgan begona hujayralarni ajratib olishga qodir.

Immunitet nasl tarqatish bilan bog‘liq, embrional rivojlanishda ishtirok etadi, insonni tug‘ruqdan keyin himoya qiladi, rivojlanish mexanizmini amalga oshiradi, modda almashinuvida ishtirok etadi va h.k.

Immunitet tabiiy va orttirilgan turlarga bo‘linadi. Tabiiy immunitet nasldan-naslga o‘tadi va genotip hodisa hisoblanib, muayyan turlarga

xos bo'lad, shuning uchun odamda va hayvonlarda immunitet bir-biridan farq qiladi, lekin bir turning namoyon bo'lishi bo'yicha ommalashishda yetarlicha bir tipli va faqatgina individual namoyon bo'lish darajasiga ko'ra farqlanadi. Bundan tashqari, orttirilgan immunitet, o'z navbatida, tabiiy (kasal bo'lib tuzalish natijasida yuzaga kelgan) va sun'iy (emlashlar natijasida olingan) immunitetlarga bo'linadi. Oxirigisi faol (kasallikning zaiflashgan chaqiruvchilarini emlash) yoki nofaol (tegishli kasallikni boshidan kechirgan odamning zardobini kiritish) natijasida bo'lishi mumkin. Nasldan-naslga o'tadigan immunitet orttirilganidan ustun keladi va hayot jarayonida sezilarli o'zgarmaydi – bu ma'noda uni absolut, turg'un deb hisoblash mumkin.

Immunitet tizimi organlariga hujayra va oqsil zarralar xosil bo'lishida ishtirok etuvchi, organizmning himoya reaksiyasini amalga oshiruvchi barcha organlar kiradi. Suyak miyasi, qalqonsimon bez (timus), g'ovak organlar (nafas olish va ovqat hazm qilish tizimlari) hamda siydik-jinsiy apparat devorlariga to'planib qoladigan limfoid to'qimalar, limfatik tugunlar va taloq shunday organlarga kiradi. Poyasimon limfotsitlar hosil qilinadigan hujayralardan immunitet tizimining markaziy organlariga kiradi, qolganlari esa immunogenezning chekka sohalariga kiradi va ularga markaziy organlardan limfotsitlar ko'chiriladi.

Organizmدا zararli agentlardan himoyalaniшни ta'minlovchi bir-birini o'zaro to'ldirib turadigan uchta tizim mavjud.

O'ziga xos immunitet tizimi begona hujayra, zarracha yoki molekula(antigen AG)larning hujayralar ichida yoki sirtida mahalliydashgan maxsus himoya moddalarning (o'ziga xos hujayra immuniteti) yoki plazmada erigan (antitanachalar AT) maxsus gumoral immunitet hosil bo'lishini tatbiq etishi uchun mas'ul hisoblanadi. Bu moddalar begona zarrachalar bilan birikib (AG-AT reaksiya), ularning ta'sirini neytrallashtiradi.

Antigenlarning organizmdagi taqdiri kiritish usuliga bog'liq bo'ladi: tomirga yuborilganida – antigen taloqqa va jigarga tezda yetib boradi, teri ostiga va muskullarga yuborilganida – limfa tugunlarga yetib boradi va h.k. Antigenlar organizmga teri orqali, shuningdek, ovqat hazm qilish va nafas yo'llarining shilliq qavatlari orqali tushishi mumkin. Qon oqimida antigen miqdori oqsil parchalanishi hisobiga bir sutkada ikki marta kamayadi, so'ngra antigenning immun elementatsiyasi mexanizmi uning

qonda to'la yo'qolib ketguniga qadar ishlab turadi. Jigar va taloqda antigen ancha uzoq – oylab va yillab saqlanishi mumkin.

Immunitet javobida odatda ham gumoral, ham hujayra immunitetlari turli darajada amal qiladi. Ikkilamchi reaksiyalar u yoki bu antigen bilan takroriy uchrashuvda yuzaga keladigan reaksiyalarni birlamchilarga nisbatan tezroq va kuchliroq kechadi va immunoglobulinning qondagi konsentratsiyasi keskin ortadi. Gumoral immunitet javob reaksiyasi hujayranikiga nisbatan tezroq bo'lganligi uchun, uni tezkor immunologik reaksiya deb ham atashadi. Ularga sezgirlikning ko'plab reaksiyalari, masalan, dorilar yoki changlarga allergik javoblar (pichan isitmasi), bronxial astmaning allergik shakllari, mo'ljallanmagan qon quyilgandagi asoratlar kiradi. Hujayra immunitet javobi gumoralga nisbatan sekinroq rivojlanib, taxminan 48 soatda maksimumga erishadi, shuning uchun ham uni kechiktirilgan javob deb atashadi.

Antitanachalar – oqsillarning immunoglobulin deb ataluvchi alohida turi bo'lib, antigenlar ta'sirida ishlab chiqariladi va ularga o'ziga xos reaksiya bildirish xususiyatiga ega. Antitanachalar bakteriyalar toksinlarini hamda viruslarni neytrallashtirishi (antitoksinlar va viruslarni neytrallovchi antitanachalar), eruvchi antigenlarni cho'ktirishi (pretsipitinlar), korpuskular antigenlarni bir-biriga yopishtirishi (agglutininlar), leykotsitlarning, fagotsitar faolligini oshirishi reaksiya chaqirmasdan turib antigenlarni bog'lashi (ajratuvchi antitanachalar), komplement bilan hamkorlikda bakteriyalar va boshqa hujayralar, masalan, eritrotsitlarni eritishi (lizinlar) mumkin.

Tegishli antitanacha tomonidan antigenning tanib olinishi asosan antigenning umumiy konfiguratsiyasi bo'yicha amalga oshiriladi. Antigen va antitanachalar orasida reaksiya antitanacha majmuasining (AG-AT) hosil bo'lishiga olib keladi. Antitanachalarning tegishli antigenga o'xshashligi turlicha bo'lishi mumkin. Zardobda har doim u yoki bu antigenga qarshi turlicha o'xshashlikka ega antitanachalarning ko'plab molekulari mavjud bo'lib, ularning antigen bilan birikishi kesishish reaksiyalarini keltirib chiqaradi.

Organizmning immun reaksiyasi turli xususiyatga ega bo'lishi mumkin, biroq har doim qon yoki to'qima makroflaglarining antigenni tutib olishi yoki limfoid organlari stromasi bilan bog'lanishidan boshlanadi. Ko'pincha antigen parenximatuz organlar hujayralarida



adsorbsiyalanadi. U makrofaglarda to'liq parchalanishi mumkin, biroq ko'pincha qisman degradatsiyalanadi. T-xelperlar antigenni tanib olgach, R-interferon, sekretiraydi, u esa, o'z navbatida, makrofaglarni faollashtirib, ular tutib olgan mikroorganizmlarning yo'q qilinishiga yordam beradi. T-xelperlar hamda T-killerlar antigenlarni tanish va eliminatsiyalashga mo'ljallangan bo'lib, nafaqat bir-birini va o'zidan oldingilarni, balki makrofaglarni ham faollashtiradi. U esa, o'z navbatida, limfotsitlarning turli xil ommalashuvining faollashuviga olib keladi.

**To'qima omillari.** Infeksiyadan himoyalovchi to'qima omillar ichida teri hujayralari, limfa tugunlari (immunologik to'siqlar sifatida), fagotsitlar va normal killerlarning areaktivligi eng muhim vazifani bajaradi. Hujayralarning patogen mikroblar va tegishli retseptorlar hujayralari sirtidagi toksinlarga tur areaktivligi o'ta turg'un tur belgisi hisoblanadi, shunga qaramasdan u yosh o'tishi bilan yoki atrof muhitdagi turli omillar ta'sirida o'zgarishi mumkin. Hujayralarning tur areaktivligi yuqumli kasallikdan tuzalish jarayonida yoki emlashdan so'ng sekin-asta hosil qilinadi. Genetipikdan farqli o'laroq, hosil qilingan areaktivlik immunokomponent hujayralarning faolligi bilan birikib, o'ziga xos xususiyatga ega bo'ladi.

Teri qoplamalari va shilliq pardalar mexanik himoya to'siqlari kabi o'tkazuvchanlikni ta'minlaydi va natijada keng diapazonda ta'sir qiluvchi antimikrob moddalar ajralib chiqadi. Shundan kelib chiqib, insonda ishonchli immunitetni ta'minlashda ko'rsatilgan tuzilmalarni optimal faol holatida ushlab turish ayniqsa muhimdir.

Limfatik tugunlar immunitetning kuchli tabiiy omili hisoblanadi. Ularga patogen bakteriyalarning singib kirishi to'qimalardan biologik faol moddalarning ajralib chiqishiga olib keluvchi shamollash jarayonini vujudga keltiradi. Biologik faol moddalar ta'sirida patogen mikroblar atrofida yopishadigan va ularning qon oqimiga hamda tegishli organlar va to'qimalarga tarqalishiga qarshilik ko'rsatadigan leykotsitlarning faollashuvi yuz beradi.

Fagotsitlar tomonidan mikroblarning yo'q qilinishi jarayoni fagotsitoz deb ataladi. Tugallangan fagotsitoz makrofagning to'liq parchalanishi bilan yakunlanadi. Biroq mikroorganizmlarning ba'zi turlari antimikrob moddalarga qarshilik ko'rsatadi yoki hatto fagotsitlar ichida ko'payadi. Bunday tugallanmagan fagotsitoz ko'pincha

neytrofinlarda kuzatiladi va ularning o'limi bilan yakunlanadi, boshq hollarda esa fagotsitlangan mikroblar ulardan ajratib chiqariladi.

Immunitet tizimi, asab tizimiga o'xshab, «o'qib-o'rganish»ga qodir. U begona oqsil bilan «uchrashuv» tajribasini tahlil qiladi, uni bir umrga «eslab qoladi» va hujayraning kelajakdagi avlodlariga har uzatadi. Uning to'qimalari juda faol va axborot jarayoniga kuchli jalb etilganligi sababli immunitet tizimi hujayralari DNKni o'zgartirish (mutatsiyalashi) mumkin bo'lgan energiya va materiya turlari bilan sezilarli darajada zararlangan bo'ladi. Oxirgi o'n yilliklar ichid odamlarning immunitet tizimi hayajonlanish, dorilar qabul qilish nosog'lom ekologiya va zararli odatlar sababli katta zarar ko'rayapti.

**Irsiyat va salomatlik.** Bolaning rivojlanishi homiladorlik davridan jinsi va biologik fondi aniqlanishidan boshlanadi, biroq bol organizmida mavjud bo'lgan genetik irsiy belgilar aniq ijtimoi muhitda amalga oshiriladi.

Bolaning biologik fondi keyinchalik turli xil omillar ta'sirid o'zgartirilishi mumkin. Muhit va irsiyat o'zaro munosabatlarining xususiyat har bir yoshda maxsus xususiyatlarga ega bo'ladi, bu holatni o'quv tarbiyaviy ishni to'g'ri tashkil qilishda, albatta, hisobga olish kerak.

Organizmning bir necha avlodlarda o'xshash belgilarni takrorlash va ma'lum muhit sharoitida individual rivojlanishning o'ziga xos xususiyatini ta'minlash xossasi irsiyat deb ataladi. Ota-onalar va keying avlodlar irsiyat tufayli to'qimalarning kimyoviy tarkibidagi o'xshashlikni modda almashinuvi, fiziologik bog'lanishlar, biologik belgilar va boshqa hususiyatlarni belgilovchi o'xshash biosintezga ega bo'ladilar. Uning konservativligi o'zgaruvchanlikning o'ziga xos maxsus belgisi hisoblanadi, ya'ni irsiyat natijasida o'zgarishlarga yo'l qo'yilmaydi ajdodlar va avlodlarning o'xshashlik belgilarini saqlab qolinadi.

O'zgaruvchanlik bu — ma'lum darajada irsiyatga qarama-qarsh hodisa bo'lib, har qanday avlod alohida vakillarining bir-biridan ota-onasidan nimasi bilandir farq qilishida namoyon bo'ladi. Bu shuning uchun sodir bo'ladiki, har bir organizmning xususiyat va belgilari ikki murakkab sababning natijalaridir: tashqi muhitning muayyan shartlari haqidagi irsiy ma'lumot va bu ma'lumot, o' navbatida, irsiy kelib chiqish hamda uning paydo bo'lish turlariga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Tibbiy genetika organizmning qator patologik holatlarining irsi

turg'un belgilar (organizmning antigen xossalari) bilan bog'lanishini aniqlaydi.

Organizm irsiy omillari (genlari) to'plami **genotip** deb ataladi. Organizm genotipning tashqi muhit sharoiti bilan o'zaro ta'siri natijasi hisoblangan barcha belgi va hossalari yig'indisi fenotip deb ataladi. Shuning uchun ham bir xil genotipga ega organizmlar bir-biridan farq qilishi mumkin, reaksiya normasi deb ataluvchi genotipning fenotipik namoyon bo'lishi o'zgarishi mumkin.

**Inson konstitutsiyasi** – insonning individual nisbatan turg'un morfologik va funksional (shu jumladan, ruhiy) xususiyatlarining yig'indisidir. Insonning morfofunktsional konstitutsiyasi uning genetik imkoniyatlari sifatida qaraladi, uning amalga oshirilishi esa, o'z navbatida, muhitning ta'siri bilan belgilanadi, bundan inson turmush tarzining irsiy tipologiyasiga mos bo'lishi kerakligi haqidagi muhim xulosa kelib chiqadi, bundan esa, o'z navbatida, sog'lom turmush tarzining qat'iy individual tuzilishi talab qilinishini tushunish mumkin. Bu bilan irsiyat insonning turli xil kasalliklarga moneligini avvaldan aytib bera olishining yanada muhimligi ma'lum bo'ladi.

**Somatotip** – inson fenotipining tarkibiy qismi bo'lib, irsiyat dasturining atrof-muhit konkret sharoitiga joriy etilishi natijasida shakllanadi. Demak, somatotip – nasldan naslga o'tganlar va orttirilganlar majmuasi. Bularning 70%i irsiyatga tegishli bo'lishiga qaramay, atrof-muhitning, ayniqsa, jismoniy tarbiya va sport faoliyatining shakllantiruvchi roli muhim hisoblanadi.

## IV BOB

### SOG‘LOM TURMUSH TARZI ASOSLARI TUSHUNCHALARINI SHAKLLANTIRISH

O‘zbekiston Respublikasining mustaqil rivojlanishga o‘tishi, iqtisodiy-demokratik jamiyat qurish, jamiyat ma’naviyatini yangilash, davlat va ijtimoiy qurilish sohalarida yuqori natijalarga erishishda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish hozirgi yosh avlodning, butun millatning sog‘lig‘ini asrashning muhim masalasi hisoblanadi.

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish turli yo‘nalishlarda olib borilishi lozim. Bu, bir tomondan, talabalar va kattalarga sog‘lom turmushga oid muayyan tibbiy-gigiyenik bilimlarni berishga, ularda sog‘lom turmush tarzini organizm rivojiga qanday ta’sir etishi haqidagi tasavvurlarni uyg‘otishga qaratilgan bo‘lsa, ikkinchi tomondan, ta’lim-tarbiyada gigiyenik qoidalarga amal qilishga, o‘zini va yon-atrofidagilar sog‘lig‘ini asrashni kundalik odatga aylantirish ko‘nikmalarini shakllantirishga bog‘liq. Bu borada sog‘lom turmush tarzi ommaviy axborot vositalarida, barcha tarbiya o‘choqlari bilan hamjihatlikda litsey, kollejlarda keng targ‘ib qilinmog‘i zarur. Oliy ta’lim miqyosida, Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi, Sog‘liqni saqlash vazirligi, Ijtimoiy ta’minot va mehnat vazirligi, Respublika «Oila» ilmiy-amaliy markazi, shuningdek, «Sog‘lom avlod uchun», «Kamolot» yoshlar ijtimoiy harakati, «Iste’dod», «Mehr nuri», «Ulug‘bek», «Nuroni», «Oydin Hayot» kabi ko‘plab nodavlat tashkilotlarining mahalla bilan yaqinda o‘zaro hamkorligi amalga oshirilishi lozim.

Sog‘lom turmush tarzi bu — inson hayoti va salomatligi xavfsizligini ta’minlashga xizmat qiluvchi ko‘nikmalarga ega bo‘lish asosida hayotiy faoliyatni yo‘lga qo‘yish hamda salomatlikning yuqori darajada bo‘lishiga erishishni ta’minlovchi ijtimoiy hodisadir.

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

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish predmetining maqsadi va vazifalari:

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

– kun tartibiga qat'iy amal qilish;

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

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

– shaxsiy salomatlikni saqlashga nisbatan mas'uliyatni qaror toptirish;

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

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

– salbiy odatlarni o'zlashtirish (tamaki chekish, narkotik moddalar va spirtli ichimliklar iste'mol qilish)ga rag'batning yuzaga kelmasligini ta'minlash;

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

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

– hayotning umumiy falsafasi – turmush muammolariga qarshi kurasha olish, milliy istiqloq g'oyasi va mafkura tamoyillariga zid bo'lgan aqidalarga qarshi immunitetni hosil qilish yo'lida nazariy va amaliy faoliyatni tashkil etish va hokazolardan iboratdir.

Yangi jamiyatning zamonaviy tarbiya konsepsiyasi inson shaxsini, ya'ni, barkamol, yetuk, qo'yilgan maqsadga erkin va o'z kuchi bilan erisha oladigan yoshlarni shakllantirishga qaratilgandir. Bu, bir tomondan, shaxsning xar tomonlama uyg'un rivojlanishini, ikkinchi tomondan, uning butun rivojlanishi jarayonida ruhiy, jismoniy, ma'naviy sog'lom o'sishini ta'minlashni o'z ichiga oladi.

Inson hayoti, sog'lig'i eng katta ijtimoiy boylikdir. Bu – oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug'ullanuvchi maskanlar oldiga sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko'ndalang qo'yadi. Millat sog'lig'i ham, tabiiy ravishda, sog'tom turmush tarzi orqali hal etiladi.

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

Har bir talaba «salomatlik» tushunchasi; salomatlik omillari; salomatlikni saqlashda organizmning himoyalaniishi; valeologiya fani, uning tamoyillari va metodlari to'g'risida bilimlarga ega bo'lishi kerak.

Turmush tarzi inson yashashi uchun zarur bo'lgan turmush sharoitlarini o'zlashtirish demak. O'zlashtirish usuliga qarab uni sog'lom turmush tarzi va nosog'lom turmush tarzi deb ajratish mumkin, hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning rivojlanishi, boshqa fanlar bilan aloqasi, uning maqsad va vazifalarini o'zlashtirish zarur.

«Turmush tarzi» va «Sog'lom turmush tarzi» tushunchalarining mohiyati O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi, Inson xuquqlari umumjahon Deklaratsiyasi, «Bola xuquqlari to'g'risida»gi Konvensiya, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimov asarlari, nutq va ma'ruzalarida bayon qilingan sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid fikrlar, O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi», «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun, Sharq hamda Ovrupa olimlari va mutafakkirlarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid fikr va qarashlarida o'z ifodasini topadi.

Har qanday shaxsning turmush tarzi kun sayin ro'y berayotgan voqea-hodisa va turli o'zgarishlarning ta'siri ostida shakllanadi. Ta'kidlash joizki, o'zaro munosabatlarning o'zgarayotgani o'quvchilar ruhiyatiga tobora ko'proq ta'sir etmoqda. Natijada ularda o'z taqdiri, oilasi, jamoasi uchun zarur bo'lgan aqliy, hissiy va erkiga oid xatti-harakatlarni tanlash ma'suliyati oshmoqda. Shular natijasida yuzaga keladigan asab kasalliklarining oldini olish zarur. Buning uchun esa, eng avvalo, shaxsiy va ijtimoiy miqyosda sog'lom turmushni tashkil etish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy yo'nalishlari va amalga oshirish yo'llarini bilish kerak.

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

I.P.Pavlov jismoniy harakatning inson salomatligiga ta'sirini organizmning tashqi muhit bilan chambarchas bog'liqligini anglatuvchi ko'rinish, deb ta'riflaydi. Bunday bog'lanish va biologik a'zolar faoliyatini markaziy asab tizimi boshqarib turadi. Jismoniy mashg'ulot u yoki bu muskullar guruhiga ta'sir qilmay, bir butun hisoblangan organizmga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Ayniqsa, doimiy uzluksiz ravishda bajariladigan jismoniy harakat kishi sog'lig'iga yaxshi ta'sir etadi. Modda almashinuv yaxshilanadi, organizm to'qimalari oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi, parchalangan moddalar esa organizmdan tezroq chiqarib tashlanadi. Yurak chiniqadi va yanada chidamli bo'ladi. Shu sababli faol jismoniy harakatdagi kishilar ruhan tetik, baquvvat, quvnoq va oqko'ngil bo'ladilar. Jismoniy mashqlarni bajarish natijasida organizmning himoya vositalari yaxshi rivojlanadi. Bolalik va o'smirlik davridan boshlangan chiniqish mashg'ulotlari, ayniqsa, foydalidir. Har bir kishida mustahkam rejimga amal qilish odatini tarbiyalash zarur. Badantarbiya bilan shug'ullanish, toza havoda sayr qilish, sport o'yinlarida ishtirok etish, uzoq umr ko'rish va salomatlikni ta'minlovchi omillardandir. Har bir shaxs muntazam ravishda, muayyan darajada jismoniy qobiliyatga mos keluvchi jismoniy harakatlarni bajarishga odatlanishi lozim. Bulardan tashqari, bizning issiq iqlim sharoitimizda an'anaviy usullarga qaraganda noan'anaviy usullar bilan organizmni chiniqtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Ya'ni, turli xil oyoq vannalari, tuzli hamda toshli yo'lakchalarda yurish, shuningdek, uyqudan oldin va keyin ochiq havoda sayr qilish singari chiniqtirish usullari organizm immun tizimining faoliyatini kuchaytiradi.

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

- yurak-qon-tomir funksiyasi faollashadi;
- nafas olish yaxshilanadi;
- suyaklar mustahkamlanib, muskullar kuchli bo'ladi, bo'g'inlarning harakatchanligi ortadi;
- ovqatning yaxshi hazm bo'lishi ta'minlanadi;
- ayirish organlarining faoliyati yaxshilanadi;
- asab tizimi mustahkamlanadi. Bular esa markaziy asab tizimida bo'ladigan qo'zg'alish hodisalarining muvozanatini bir me'yorda saqlashda katta ahamiyatga ega;

- inson psixologiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi;
- qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi va hokazolar.

Organizmni mustahkamlash va chiniqtirish uchun tabiatning tabiiy kuchlaridan – quyosh, havo va suvdan foydalanishga, insonning sog'lom turmush kechirishida jismoniy tarbiyaning ahamiyatiga alohida e'tibor berish, o'quvchilarda shu tushunchalarni shakllantirish zarur.

Kun tartibiga amal qilish sog'lom turmush tarzining asosidir.

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

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

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

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

- kundalik rejimga, ya'ni, kun tartibiga rioya qilish, jumladan maktab va uy sharoitida o'quv mashg'ulotlari yuklamasini tartibga solish;
- ochiq havoda sayr qilish bilan xordiq chiqarishni keng yo'lga qo'yish;
- yetarli va o'z vaqtida ovqatlanishni yo'lga qo'yish;
- gigiyenik jihatdan to'liq, bir maromdagi uyqu;



- aqliy yuklamani jismoniy yuklamaga o‘z vaqtida almashtirish;
- gigiyenik talablarga javob beradigan holda faoliyatlarni almashtirib turish;
- mustaqil faoliyat bilan shug‘ullanish.

Respublika boshlang‘ich va o‘rta maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari haftalik o‘quv yuklamasini belgilashda O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi bilan kelishilgan holda, mahalliy xalq ta’limi boshqarmasi zimmasiga quyidagi nazorat vazifalarining yuklatilishi nazarda tutilishi lozim:

- darslarning gigiyenik jihatdan to‘g‘ri tashkil qilinishi va o‘tkazilishi;
- dars va tanaffuslar davomiyligining talabga mosligi;
- o‘quv yili davomida o‘tkaziladigan ta’til muddatlari va vaqtining maqbulligi;
- kun va hafta davomida o‘tkaziladigan dars miqdorining me‘yorida bo‘lishi;
- o‘quv xonalari bolalar va o‘smirlarning antropometrik ko‘rsatkichlarini o‘lchash uchun lozim bo‘lgan jihozlar bilan ta‘minlanishini uyushtirish;

– ovqatlanish va oshxona bloklari, oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash, ularning sifati hamda kaloriyasi ustidan joriy nazoratni tashkil etish;

– umumiy ta’lim maktablari, akademik litsev, kollejlarda sanitariya-epidemiologiya tartibiga rioya qilish va sanitariya-gigiyena talablarini bajarish, xonalar yorug‘ligini ta‘minlash, vaqti-vaqti bilan shamollatib turish hamda maktab mebellarini to‘g‘ri tanlashni joriy etish kabilar.

Insonning sog‘lom turmush kechirishida, avvalo, kun tartibini oqilona rejalashtirish va unga doimo rioya qilishning ahamiyati katta bo‘lib, kun tartibi – aqliy ish va tana harakatining optimal birligi va me‘yoriy ko‘rsatkichi, kundalik rejim, uning fiziologik asoslari muhim o‘rin tutadi.

Sog‘lom turmush tarzining omillaridan biri – to‘g‘ri ovqatlanish hisoblanib, u inson salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Ovqatlanish gigiyenasi – bolalar organizmining oziq-ovqat mahsulotlariga, vitaminlarga, mikroelementlarga bo‘lgan ehtiyoji, ovqatdan zaharlanish va uning oldini olish yo‘llari, ovqatlanishning buzilishi, ortiqcha vaznning salomatlikka ta’siri – ovqatlanish madaniyatiga ega bo‘lishning asosidir.

Ta'lim-tarbiya jarayonida aqliy va jismoniy mehnatni gigiyeni talablar asosida to'g'ri rejalashtirish – dam olishni to'g'ri tashki etish, uyqu gigiyenasiga rioya etish, bola uyqusining buzilishi v uyqusizlikning oldini olish, bolalar harakat rejimi va salomatligig e'tibor berish, o'quv ishlari gigiyenasi – charchash va o't charchashning oldini olish kabi masalalarga e'tibor qaratiladi.

### **Shaxsiy va umumiy gigiyena.**

Gigiyena – sog'lom turmush tarzining asosi. Jamoat gigiyenasinin, har qanday yutuqlari ham shaxsiy gigiyena asoslarini mensimaydigan normal mehnat qilish, dam olish, uxlash rejimiga amal qilmaydigan pala-partish ovqatlanadigan, sof havoda kam bo'ladigan, badan teris tozaligiga, kiyim-boshga, chiniqtiruvchi tadbirlarga, jismoniy tarbiyag ahamiyat bermaydigan, chekish va ichkilikka ruju qo'ygan kishinin; sihat-salomatligini saqlab qola olmaydi. Turmushning gigiyeni sharoitlariga e'tibor qilmaslik odam sog'lig'iga kundan-kunga putu yetishi va uning ish qobiliyati pasayishiga olib keladi.

Atoqli fiziolog I.P.Pavlov hozirgi zamon kishisi 100 yildan kan umr ko'rmasligi kerak, bordi-yu, bu hol kuzatilmayotgan ekan, bung asosan noto'g'ri hayot tarzi sabab bo'ladi, deb bejiz aytmagan.

O'zbekiston Respublikasining mustaqil rivojlanish davri sharoit larida shaxsiy gigiyena, sog'liqni mustahkamlash va keng tarqalgai (yurak), qon-tomir kasalliklari, nerv-psixik, yuqumli va boshq; kasalliklarning oldini olishning qudratli omili bo'lib qoldi. U gipodinamiya va nerv-psixik zo'riqishga qarshi samarali kurashish shuningdek, ilmiy-texnika taraqqiyoti jarayonida yuzaga keladigai tashqi muhit omillari va sharoitlariga nisbatan organizmning qayt; tiklanish imkoniyatlarini oshirishga imkon beradi. Shaxsiy gigiyen; tushunchasiga kiradigan masalalar doirasi g'oyat keng. Mehnat ovqatlanish, turar joyini toza tutish va boshqalarda shaxsiy gigiyen; masalalariga amal qilish shular jumlasidandir.

Shuningdek:

Badan terisi va og'iz bo'shlig'ini parvarish qilish.

Chiniqish va jismoniy tarbiya.

Kundalik rejimning gigiyenik asoslari.

Kiyim-bosh gigiyenasi ham shaxsiy gigiyenaning asosiy mezonlar hisoblanadi.

Mazkur metodik tavsiyaning maqsadi o'quvchilarning tashqi muhi omillari, aqliy va jismoniy mehnatning odam organizmiga ta'sirin

o'rganadigan profilaktik tarmog'i bo'lgan gigiyena haqidagi bilimlarini chuqurlashtirish va kengaytirishdan, sanitariya madaniyatini egallash uchun zarur bo'lgan gigiyenik bilimlar va shikastlangan odamga birinchi yordam berish usullari bilan qurollantirishdan, jismoniy va ma'naviy baquvvat yosh avlodni tarbiyalab etishtirishga ta'sir ko'rsatishdan iborat.

**Gigiyenaning predmeti va metodlari.** Gigiyena meditsinaning odam sog'lig'ini muhofaza qilish maqsadida tabiiy muhit omillari, turmush va mehnatning organizmga ta'sirini o'rganuvchi profilaktik tarmog'i bo'lib, uning odam anatomiyasi, fiziologiyasi va boshqa fanlar bilan bog'liqligi muhim.

O'quvchiga bilim berishda shaxsiy gigiyena vositalari; yuqumli kasalliklar haqida tushuncha; yuqumli kasallik bosqichlari: inkubatsiya va o'tkir davri; sog'ayish; yuqumli kasalliklar profilaktikasi; ovqatlanish gigiyenasi; ovqatlanish ratsioni va rejimi; ichimlik suviga gigiyenik baho berish; gipo va avitaminozlar, ularning oldini olish; ovqat hazm qilish organlarining yuqumli, yuqumsiz, o'tkir va surunkali kasalliklari haqida ma'lumot beriladi.

Shuningdek, teri funksiyalari va ularning buzilish sabablari; terini parvarish qilish; allergiya, yiringli va zamburug' kasalliklari, qichima profilaktikasi, kiyim-kechak gigiyenasi — ob-havo sharoitiga qarab, kiyim va poyafzal tanlash; terini parvarish qilish vositalari, teri kasalliklarining oldini olish borasida ham bilim beriladi.

**Atrof-muhitning inson salomatligiga ta'siri.** Inson hayoti tabiat bilan uyg'unlikda kechadi, degan qarash yetakchi sanaladi, binobarin ro'y beradigan tabiiy ofatlar inson tomonidan sodir etilgan salbiy xatti-harakatlar uchun tabiiy kuchlar yuborgan jazo sifatida talqin etilgan. Ana shunday halokatlarning oldini olishda eng maqbul yo'l — tabiatga ziyon yetkazmaslik, uni asrab-avaylash va boyitishdan iborat. Mazkur g'oya mohiyatida sog'lom turmush tarzining asosiy kategoriyalaridan biri o'z ifodasini topadi. Darhaqiqat, tabiat, shuningdek, atrof-muhit musaffoligiga erishish kishilar o'rtasida keng tarqaladigan va inson salomatligiga jiddiy xavf soladigan yuqumli xastaliklar kelib chiqishining oldini oladi. Turli yuqumli kasalliklarning kelib chiqishida muhim manba bo'luvchi omillar sifatida issiq va sovuq havo, ochlik, ruhiy iztirob, buzilgan taomni iste'mol qilish, tozalik va atrof-muhit ozodaligiga amal qilmaslik, turli zararli

hasharotlar (pashsha, chivin, kana, sichqon, kalamush va boshqalar)ning ko'payishi va havo (atmosfera)ning ifloslanishi kabilar misol bo'ladi.

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

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

Sog'lom turmush tarzi asoslariga bag'ishlangan o'quv fanlari o'quvchi-yoshlarning odam sog'lig'i, unga ta'sir etadigan omillar va uni yaxshilash usullari xaqidagi bilimlarini kengaytiradi. Sog'liqni, tabiiy muhitni tadqiq qilishning eng oddiy usullarini o'zlashtirish, o'z-o'zini kuzatish, atrof-muhitni yaxshilash, ekologiya va gigiyenaga doir bilimlarni targ'ib qilish bilan bog'liq bo'lgan o'quv va malakani rivojlantiradi.

O'quv-tarbiya jarayonida sog'lom turmush tarzi to'g'risida olingan bilimlar, hayot davomida keng qo'llanilib, oila va mahallada «Sog'lom avlod», «Sihat-salomatlik» yili Davlat dasturlarini amalga oshirishga yordam berishi lozim. Atrof-muhitni muhofaza qilish va unga salbiy ta'sir qiluvchi omillarga qarshi kurashish maqsadida quyidagilarga e'tibor qaratish zarur:

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

– odam sog‘lig‘iga ta’sir etadigan omillarni bilish. Odamning salomatligini o‘rganishda ekologiya bilan meditsinaning o‘zaro bog‘liqligi; odamning o‘z salomatligi va atrof-muhitni muhofaza qilishga javobgarligi; salomatlikning atrof-muhitga bog‘liqligi xaqidagi bilimlar;

– tabiiy omillarning salomatlikka ta’siri; ekologik omillar va kasalliklarning tarqalishi;

– odamning xo‘jalik faoliyatiga bog‘liq holda tabiiy muhitning o‘zgarishi: atrof-muhitning qishloq xo‘jaligi va sanoat chiqindilari bilan ifloslanishi; transport atrof-muhitni ifloslantiruvchi omil ekanligi;

– tabiatni muhofaza qiluvchi jamoat tashkilotlari, ularning vazifalari;

– tabiat va odob-axloq. Tabiiy zahiralardan ayamay foydalanishning oldini olish;

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

– atrof-muhitning inson salomatligiga ta’siri.

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

**Baxtsiz hodisalarning oldini olish.** Hozirgi vaqtda avtomobil transportining jadal rivojlanishi va harakat intensivligining oshishi piyodalar harakati xavfsizligini ta’minlash muammosini ilgari surmoqda. Shu munosabat bilan yo‘l transporti hodisalarining oldini olish, yoshlarga yo‘l harakati qoidalarini tushuntirish hamda ko‘cha va yo‘llarda intizomga rioya qilish malakalarini singdirish muhim ahamiyatga ega. Yoshlarni ko‘cha va yo‘llarda, jamoat transportida intizomli bo‘lishga o‘rgatish butun o‘quv-tarbiya jarayonining ajralmas qismi, o‘zlashtirilgan qoidalar, belgilangan tartibga rioya qilish esa bolalarning doimiy ehtiyoji bo‘lib qolishi kerak. Buning uchun yoshlarni muntazam ravishda yo‘l harakati qoidalariga o‘rgatish zarur. Shu maqsadda darsda yo‘lda shikastlanishning oldini olishga oid ma’lumotlar berish tavsiya etiladi.

STTning bu yo‘nalishini amalga oshirish jarayonida o‘quvchi-yoshlarda harakat qoidalarini ongli idrok etib, ularni vaqtida to‘g‘ri qo‘llashga imkon beradigan muayyan bilimlarni berish sayr vaqtlarida, o‘qishga borish va qaytishda harakat xavfsizligini ta’minlaydigan zarur malakalarni hosil qiladi.

Turli xildagi shikastlanishning oldini olish ham o'qituvchi-pedagogning ishida alohida o'rin egallaydi. Bolalar uchi o'tkir predmetlardan foydalanishda, tepalikda chana uchishda, narvonda yurganda, ko'ngilochar o'yin va tomoshalar vaqtida ehtiyot bo'lishi, kuyish, it qopishi, ilon-chayon kabilarning chaqishidan saqlanish yo'llarini bilishlari lozim. Ularga noma'lum narsalar (o'simlik, qo'ziqorin, kimyoviy kukun va suyuqliklar) ta'mini nima uchun tatib ko'rish mumkin emasligini tushuntirish zarur.

O'tkir buyumlar (qaychi, vilka, pichoq, igna va hokazolar)dan noto'g'ri foydalanish, turli xavfli o'yinlar (pichoq sanchish, rogatka otish) bilan mashg'ul bo'lish vaqtida shikastlanish mumkin. Bu o'rinda bolalar bilan sodir bo'lgan ba'zi baxtsiz hodisalardan misollar keltirish zarur.

Bolalar koptok o'ynash, chana, konki va velosipedda uchishni juda yaxshi ko'radilar. Lekin ular sho'xlik qilsalar, o'yin vaqtida intizomga rioya qilmasalar, o'zlari va boshqalarga shikast etkazishlari mumkin. Shu munosabat bilan bolalarni turli o'yinlar o'ynash va vaqtni ko'ngilli o'tkazish paytida amal qilish lozim bo'lgan qoidalari bilan tanishtirish kerak.

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

Y u g u r i b o' y n a s h d a:

- yugurib borayotgan bolani itarmaslik;
- tutilayotgan bolaga qo'lni salgina tekizish;
- yugurib kelayotgan o'rtog'ining yo'lini kesib o'tmaslik;
- koptok, toshchalar, qopcha, granata va hokazolarni maydonda bolalar yo'qligida uloqtirish va boshqalar.

O i l a v a u y - r o' z g' o r i s h l a r i d a:

- issiq suvi bo'lgan choynak, kastrulkani stolning chetiga qo'yimaslik;
- issiq choynak, kastrulkani latta bilan ushlash;
- issiq suvni olib borishda qoqilib ketmaslik uchun hushyor bo'lish;
- gugurt o'ynamaslik;
- yonayotgan gaz ustiga engashmaslik;
- noma'lum kukun va suyuqliklar ta'mini tatib ko'rmaslik.

C h o' m i l i s h d a:

- faqat maxsus jihozlangan joylarda cho'milish;

– chuqur soy, hovuz va ariqlarda havo to'ldirilgan yelim o'yinchoq va moslamalarda suzmaslik;

- sho'ng'ishda suv havzasining tubini yaxshi bilish;
- suzib borayotgan o'rtog'ining tagidan suzmaslik.

**A r g' i m c h o q u c h i s h d a:**

- arg'imchoqda to'g'ri o'tirish;
- arg'imchoq to'xtagandan keyingina undan tushish;
- arg'imchoqdan sakrab tushmaslik;
- yotib arg'imchoq uchmaslik;
- arg'imchoqni juda balandlatib uchirmaslik.

**V e l o s i p e d d a u c h i s h d a:**

– transport va piyodalar harakati serqatnov joylarda velosiped uchmaslik;

- velosipedni o'rtog'i bilan kim o'zarga haydamaslik;

- ikki kishi bo'lib velosipedda uchmaslik;

– velosipedni asta-sekin to'xtatish, tez ketayotganda birdan to'xtamaslik.

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

– terlab turgan vaqtda sovuq ichimliklar ichmaslik va muzqaymoq yemaslik;

- muz ustida o'tirmaslik;

- o'ta issiq suvga tushmaslik;

– sovqotish belgilari (yuzning rangsizlanishi, lablar qurishi, etning jimirlashishi) paydo bo'lishidan oldin cho'milishni to'xtatish;

– sovuq, nam bosgan xonalarda yoki nam sovuq havoda sayr qilganda qattiq gaplashish;

– juda ham isib ketgan xona yoki issiq vannadan sovuqqa chiqmaslik.

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

**Gigiyenik va jinsiy tarbiya.** Sog'lom turmush tarzining yana bir omili-jinsiy tarbiyaning muhim sharti bola vaqtini taqsimlash va haddan tashqari ko'p bo'sh vaqtning mavjud bo'lmagligiga jiddiy e'tibor berish.

Jinsiy tarbiya deganda erkak va ayollar o'rtasida o'zaro munosabatlarni tarbiyalash tushuniladi. Ba'zi odamlar jinsiy tarbiyani oilaviy hayotga tayyorlanish deb biladilar, boshqalar esa jinsiy tarbiya o'sib kelayotgan yosh avlodga inson zotini davom ettirishning mohiyati haqida ma'lumot berishdir, degan fikrni olg'a suradilar. Bu fikrlar to'g'ri, lekin aslini olganda jinsiy tarbiya tushunchasi ancha keng ma'noga ega.

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

O'sib kelayotgan yosh avlodda, o'smirlarda sharm-hayo, iffat, odamlar o'rtasida o'zini tuta bilish, xushmuomalalik, poklik va shu kabi ajoyib fazilatlarni takomillashtirish yoshlar orasida jinsiy tarbiyaning to'g'ri olib borishda juda muhim rol o'ynaydi. Yosh avlodni o'z jinsiy his-tuyg'ularini boshqara bilishga o'rgatish esa jinsiy tarbiyaning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ana shu mas'uliyatli ishni, avvalo, oila, maktabgacha tarbiya muassasalari va maktab amalga oshiradi. Jinsiy tarbiya umumiy tarbiyaning tarkibiy qismi bo'lgani uchun bu masalada ota-onalar asosiy rol o'ynaydilar. Pedagog va vrachlar bu borada ularga yordam berishlari kerak. Jinsiy tarbiyada bir qator masalalar borki, ularni tibbiyotchilar ishtirokisiz hal qilib bo'lmaydi. Bular yoshga xos gigiyena xususiyatlarini belgilash, tegishli gigienik sharoitlar yaratish, ba'zi kasalliklar va salomatlik uchun zararli odatlarning oldini olish va hokazolardir.

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

Gigiyena va sanitariya masalalari, shuningdek, o'g'il va qiz bolalarning o'zaro munosabatlari asoslari bilan bog'liq bo'lgan axloqiy masalalar, bo'lajak oilaparvar kishi xususiyatlarini tarkib toptirish, «erkin muhabbat» nazariyasi va axloq qoidalariga xilof bo'lgan boshqa nazariyalarga murosasizlikni tarbiyalash haqidagi bilimlar — «Gigiyena



va jinsiy tarbiya», «Oilaviy hayotga tayyorlash» dasturlarida o‘z ifodasini topadi. Bu fanlarning vazifasi talabalarga faqatgina zarur ma’lumotlar berish, ularda gigiyenik malakalar hosil qilish emas, balki yosh avlodning ongiga sog‘lom turmush tarzi tushunchalarini singdirishdan iborat. Gigiyenik tarbiya biror maqsadga qaratilgan, bolalarning yoshini hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Gigiyenik tarbiyaga talablar quyidagilardan iborat:

– sog‘liqni saqlashga doir darslarda olingan bilimlarni mustahkamlash, kengaytirish va chuqurlashtirish;

– yoshlarni salomatlikni saqlash sohasidagi eng muhim voqea va erishilgan yutuqlar bilan tanishtirish, ularda biologiya sohasidagi bilimlarga qiziqish uyg‘otish;

– yoshlarning sanitariya mustaqilligini rivojlantirishga, turmush va mehnatda sanitariya madaniyati, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishni amalga oshirishga yordam berish.

**Gigiyenik va jinsiy ta’lim-tarbiya.** O’sib kelayotgan yoshlarga jamiyatda o‘z o‘rnini topib, uni boshqarish, o‘z taqdirini hal qilish va fikrini amalga oshirishda gigiyenik ta’lim berishning ahamiyati katta. Ularni har tomonlama sog‘lom qilib, o‘z salomatligining qadriga yetishga nisbatan mas’uliyatlarini kuchaytirish, gigiyenik tayyorgarlikni oshirish zarurligini aniqlash va unga sharoit yaratish usullarini o‘rgatish ayniqsa zarurdir. Jinsiy tarbiyani amalga oshirish maqsadida qizlarga «Qizlar gigiyenasi», o‘g‘il bolalarga «Yigitlar gigiyenasi» asosida bilim berish maqsadga muvofiqdir.

Teri tanosil kasalliklari haqida tushuncha berish ham gigiyenik va jinsiy tarbiyaning mazmuniga bevosita taalluqlidir. OITS (orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi) kasalligi haqida umumiy ma’lumot va uning inson salomatligiga ta’siri haqida keng tushunchalar berish bilan birgalikda yoshlarni ogoh bo‘lishga chorlash zamirida ularning ongida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

**Zararli odatlarning inson salomatligiga ta’siri.** Zararli odatlar va ularning inson organizmiga ta’siri haqida mukammal tushunchalar berish jarayonida quyidagi asosiy masalalarga e’tibor qaratiladi: zararli odatlarga berilishning oldini olish bo‘yicha ogoh bo‘lish; ularning salomatlik uchun xavfli tomonlari; zararli odatlar (chekish, spirtli ichimlik iste’mol qilish, giyohvandlik)ning ro‘y berishi va avj olishi; sog‘lom organizmni narkotiklarga javob reaksiyasi, giyohvandlikning rivojlanish bosqichlari; giyohvand shaxsning jismoniy va psixik jihatdan tubanlikka yuz tutishi;

profilaktika ishlari, sanitariya xizmati, salbiy xususiyatlarni bartaraf qilish uchun tadbir va muhokamalar o'tkazish kabilar.

O'sib kelayotgan yosh avlod salomatligi va turmush tarziga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarning oldini olish maqsadida ta'lim muassasalari ma'muriyati va tibbiy xodimlarning hamkorlik bajaradigan vazifalaridan yana biri o'quv-tarbiya jarayonida talabalarga sog'lom turmush tarzi to'g'risida bilim berish, ularning asosiy komponentlarini amalga oshirish uchun tegishli ko'nikma va malakalarni hosil qilish va ularni ijobiy va foydali odatlarga aylantirishdan iborat. Buning uchun dars jarayonida va darsdan tashqari vaqtlarda, tarbiyaviy soatlarda «Sog'lom turmush tarzi» to'g'risida ma'lumotlar berilishi lozim. Jumladan, sog'lom turmush tarzining nazariy asoslari va tamoyillari tarkibiga Abu Ali ibn Sinoning sog'lom turmush tarziga oid qarashlari va fikrlari, sog'lom turmush tarziga ijobiy va salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillar, sog'lom turmush tarzining asosiy ko'rsatkichlari, shuningdek, sog'lom turmush tarziga mehna va turmush sharoitlari ta'siri, ma'naviyat va madaniyatdagi ahamiyati bo'sh vaqtni to'g'ri tashkil qilish, shaxslararo munosabatlar va psixologiyani amalga oshirish, ishchanlik dinamikasi, charchash va charchashning oldini olish kabi masalalar kiradi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida chiniqish, jismoniy tarbiya va sportning o'rni, zararli odatlarning oldini olishda sog'lom turmush tarzining ahamiyati, atrof-muhitni muhofaza qilishning inson salomatligiga ta'siri yoshlar ongiga singdiriladi.

O'quv-tarbiya jarayonida sog'lom turmush tarzi to'g'risida olingan bilimlar hayotda keng qo'llanib, oila va mahallada amalga oshirilish zarurligi, bunda ota-ona hamda mahalla ahli qo'lidan keladigan yordamni berishlari, «Sihat – salomatlik» yili Davlat dasturini amalga oshirishda sog'lom turmush tarzini e'tiborga olishning zarurligi ham e'tiborga molik masalalar hisoblanadi.

Shu bilan birga quyidagilarga ahamiyat berish lozim:

– maxsus mutaxassislar ishtirokida, ya'ni, huquqshunoslar, psixologlar, narko-dispanser xodimlari hamkorligida ta'lim muassasalarida giyohvandlik, SPID (OITS) va narkotik moddalar chekishning zarari to'g'risida tushuncha berish, videofilmlar ko'rsatish ma'ruza, davra suhbatlari tashkil etish, kutubxona va sinf xonalaridagi shu mavzuga oid ko'rgazmalar tashkil etish ijobiy natijalar garovidir.

– ta’lim muassasalari va oilalarda giyohvandlik va narkotik moddalarni iste’mol qilishga moyil o’quvchi-yoshlarni aniqlash, o’rganish va hisobga olish (so’rov varaqalari, testlar vositasida), o’quvchilarning bo’sh vaqtlarini hisobga olish, turli to’garaklar, sport seksiyalarida qatnashish uchun uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish zarur;

– zararli odatlar va ularning inson organizmiga ta’siri haqida mukammal tushunchalar berish, shuningdek, ularga berilishning oldini olishda yoshlarni ogoh bo’lishga chorlash ta’lim-tarbiyaning negizini tashkil etmog’i kerak.

**Psixogigiyena.** Psixologik zo’riqish, sabablari va ularning oldini olish. Sog’lom turmush tarzining muhim omillaridan biri psixogigiyena bo’lib, insonning psixik jihatdan salomatligini asrash va saqlashga qaratilgan maxsus tadbirlar tizimidir. Bu borada V.F. Matveev tomonidan olib borilgan tadqiqotda qimmatli fikrlar o’z ifodasini topgan bo’lib, u psixogigiyena asoslarini: 1) yosh psixogigiyenasi, 2) mehnat va o’qish psixogigiyenasi, 3) turmush psixogigiyenasi, 4) oila va jinsiy hayot psixogigiyenasi, 5) jamoa psixogigiyenasi kabi turlarga ajratadi.

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

O’smirlik va o’spirinlik yoshida, ayniqsa, oson ta’sirlanish, ruhan shikastlanish kuchli bo’ladi. Organizm jismoniy voyaga yetishi bilan barobar yigit va qizlarning dunyoqarashi, atrof-muhitni idrok etishi o’zgaradi. Ularda o’z mustaqilligini tasdiqlash jarayoni ro’y beradi, bu albatta, taqlid qilishlar bilan hayotda o’z yo’lini topishiga urinishlarda kuzatiladi. Hissiyotlarning shakllanib borishi kitob, san’at, musiqa, turli mashg’ulotlar hamda sportga nisbatan mehrni yuzaga keltiradi. Sog’lom avlodni voyaga yetkazish jarayonida muhim ahamiyatga ega bo’lgan obyektiv omillar bilan bir qatorda subyektiv omillar, ularning mohiyati, yosh avlod ta’lim-tarbiyasiga ko’rsatadigan ta’sir kuchi, ulardan pedagogik faoliyat jarayonida samarali foydalanish shartlari, shuningdek, shaxsning har jihatdan kamol topishida oilaning o’ziga xos katta o’rni bordir.

Har bir odam muayyan vaqt mobaynida maqsadga muvofiq biror faoliyat turini ma’lum samaradorlik bilan bajarish qobiliyatiga ega

bo'ladi. Odamning ish sharoiti va psixofiziologik imkoniyatlariga ko'ra maksimal, optimal va pasaygan ish qobiliyatini kuzatish mumkin.

Aqliy va jismoniy ish qobiliyati nerv-psixik sohaning talay darajada faollashishini talab etadigan ishni bajarishda odamning potensial aqliy ish qobiliyatini, nerv-muskul tizimi esa jismoniy ish qobiliyatini tashkil qiladi.

Sog'lom turmush tarzi bir necha asoslardan tarkib topgan hayotiy faoliyat shakli bo'lib, ushbu asoslarning har biri o'zining nazariy va amaliy xususiyatlariga ega. Sog'lom turmush tarzi ko'nikmalari bilan qurollantirishda yoshlarning psixo-fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda faoliyat olib borish shaxs sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida qulay sharoitlar yaratadi. Shu bilan birga o'qituvchi va o'quvchi quyidagilarga e'tibor berishi lozim:

– ta'lim muassasalarida optimal psixologik mikroiklimni yaratish, uning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratish;

– ta'lim muassasalarida optimal psixologik mikroiklimni yaratishda, milliy va umuminsoniy qadriyatlardan har tomonlama foydalanish.

Psixogigiyena haqida ma'lumot berilganda psixologik zo'riqishning sabablari va ularning oldini olish, yoshlarga jamiyatda o'z o'rnini topib, uni boshqarish, o'z taqdirini hal qilish va maqsadlarini amalga oshirishda gigiyenik ta'lim-tarbiya berishning ahamiyati, ularni har tomonlama sog'lom qilib o'stirish va ularda bolalikdan o'z salomatligini qadrlash mas'uliyatini kuchaytirish, gigiyenik tayyorgarlikni oshirish zarurligini uqtirish va unga sharoit yaratish usullarini o'rgatish masalalariga e'tibor qaratiladi.

## V BOB

### ALKOGOLIZMNING ORGANIZMGA ZARARLI TA'SIRI VA UNING ASORATLARI

#### **Spirтли ichimliklarning inson organizmiga ta'sir etuvchi moddasi**

Afsonalardan ma'lum bo'lishicha, vinoni birinchi bo'lib XI asrda arab alximigi Albukazes achigan uzum shirasini haydash yo'li bilan olgan ekan. Alkogol so'zi — «nozik eruvchi», «yengil», «uchuvchi» degan ma'nolarni bildiradi.

O'rta asrda vrachlar alkogolni organizmga zararli ta'sir etishini bilganlaridan keyin uni «ajal suvi» deb atadilar, lekin birinchi nomi hamma yerda saqlanib qoldi. Vino spirtining kimyoviy nomi — etil spirti, ya'ni etanol. Etanol, dipolisaxaridlarning achitqi zamburug'lari ta'sirida parchalanadi. Uning kimyoviy formulasi  $C_2H_5ON$ . Achish jarayonida boshqa sifatlari:  $SN_3ON$  — metil spirti ya'ni yog'och spirti (zaharli)  $SN_3N_7ON$  — propil spirt,  $S_4N_7ON$  — butil va izabutil spirtlar ham hosil bo'ladi. Bu birikmalar suvda yaxshi erishi va qo'llansa hidi bo'lganligi uchun sivush moylari deb ataladi. Uyda tayyorlanadigan (qo'lbola) spirтли ichimliklarning hammasi tarkibida ana shunday sivush moylari bo'ladi, Etanol — etil spirti — rangsiz, yengil, harakatchan suyuqlik bo'lib, o'ziga xos hidi va achchiq ta'mi bor. U suv va yog'larga yaxshi aralashadi. 78 gradusda qaynaydi, ya'ni oson bug'lanadi.

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

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

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

Deyarli barcha spirтли ichimliklar (uzum vinosi va pivodan tashqari) spirtga suv va turli narsalar qo'shib tayyorlanadi. Spirтли ichimliklarning zaharliligi undagi sivush moylarining tarkibi bilan bog'liq bo'ladi. Uyda tayyorlangan spirтли ichimliklarning tarkibida 1,5 foizgacha zaharli moddalar bo'ladi.

Etil alkogoli (etanol, etil spirti, uzum spirti) o'ziga xos o'tkir hidli, suvda va organik eritmalarda yaxshi eriydigan moddadan iborat. Spirt ko'kish rang berib yonadi, meditsinada tashqi a'zolarining antiseptik moddasi sifatida ishlatiladi.

Etanol shilliq qavatlar va terini ta'sirlaydi, u tez so'rilib, qonga o'tadi. Og'iz bo'shlig'ini biroz qizartiradi va so'lakni ko'p ajratadi.

Qabul qilingan alkogol oshqozon ingichka ichagining boshlang'ich qismida so'rilib, qon orqali butun organizmga tarqaladi.

Alkogolning u yoki bu organga kirishi organni qon bilan ta'minlanishini yaxshilaydi. Masalan, bosh miyaning qon bilan ta'minlanishi, oyoq, qo'llarning qon bilan ta'minlanishiga nisbatan 16 marta yaxshi bo'ladi. Shuning uchun alkogolning ko'p qismi bosh miyaga boradi. Alkogol bosh miyaga borishi miya hujayralarini buzadi, so'ng boshqa hujayralarga borib, ularning faoliyatini buzadi.

Bosh miya hujayralariga bunday kuchli ta'sir etishining sababi nerv hujayralarining tarkibida spirtida yaxshi eriydigan (lipidlar) ko'p bo'ladi. Nerv xujayralariga o'tgan spirt ularning reaktivligi va ish qobiliyatini pasaytiradi.

Agar emizikli ona 50 g spirtli ichimlik ichsa, bola hayoti uchun kuchli xavf tug'iladi, chunki alkogolning 25 foizi ona sutining tarkibiga o'tadi. Go'dakni nogiron qilib qo'yish uchun shuning o'zi etarli.

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

Spirtli ichimliklarni birinchi marta ichish, bunga bog'lanib qolish 13-14 yoshdan, ba'zi hollarda 7-8 yoshdan boshlanadi. Bunday bolalar oilada mehmondorchilikda vino ichib, mazasini tatib ko'rishadi, ichkilikka o'rgana boshlashadi. Oilada o'smirlar ichishga ruxsat berildimi, alkogolizm boshlanadi. Ayollarning alkogolni ko'p ichishi oilaning buzilishiga, ajrashishga sabab bo'ladi. Erkakning alkogolik bo'lib qolishi ayol kishi asab tizimining buzilishiga, psixik shikastlanishlar, nevroz, psixoz va boshqalarga sabab bo'ladi. Ayollarda erkaklarga qaraganda alkogolizm tezroq rivojlanadi. Alkogolizm bilan kasallangan ayollar kayfiyatning tushishi, hayotdan qoniqmaslik,

psixopatiya, antisotsial xulq natijasida azoblanadilar. Ayollar mastlik holatida boshqa odamni o'ldirishga, o'ziga shikast yetkazishga, turli yuqumli kasalliklarga chalinishga moyil bo'ladilar.

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

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

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

Alkogoliklarning 90 foizi oshqozon gastiriti kasalligiga uchraydi. Alkogolni ko'p ichish turli huquqbuzarliklarga sabab bo'ladi. Har 5 ta odamdan biri huquqni buzadi, jinoyat sodir qiladi. Alkogolni suiiste'mol qilish tufayli barcha mamlakatlarda jinoyat, transport va ishlab chiqarish shikastlanishlari, ish qobilyatining pasayishi sodir bo'ladi. Alkogoliklarning o'rtacha umri ichmaydiganlarga qaraganda 10-15 yil kam. Butun dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti (VOZ) ma'lumotiga muvofiq ichkilikbozlikdan har yili 1,5 million odam o'ladi. Alkogoliklar o'z kasbini yo'qotadi, ishsiz yuradi, doim ish izlab yuradi.

VOZ ma'lumotlariga qaraganda, klinik kasalxonalaridagi bemorlarning 40 foizi alkogoliklardir. Asfiksiya (bo'g'ilish, cho'kish, nafas yo'llariga turli massalarning ketib qolishi) tufayli o'lganlarning 75,8 foizi alkogoliklar hisoblanadi. Litva olimlarining ma'lumotiga ko'ra, muzlab qolishning 82 foizi, o'zini osib o'ldirishning 58 foizi, suvda cho'kishning 54,3 foizi alkogoliklarga to'g'ri keladi. Alkogolizm tufayli kasalliklar ko'payadi. Venerik kasalliklarni yuqtirishda 10 dan 9 kishiga alkogolizm sabab bo'ladi, ya'ni ichib olgan odam bu kasallikni tez yuqtiradi. Piyanista odam bolalarini tarbiyalashni bilmaydi, sanitar-gigiyenik qoidalarga rioya qilmaydi. Kun tartibining ahamiyatini anglamaydi, demak, ichkilikbozlik oilani barbod qiluvchi asosiy omil hisoblanadi.

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

Alkohol iste'mol qilinganda turli darajada zaharlanish sodir bo'ladi. Alkoholdan zaharlanishning uch darajasi mavjud.

Birinchi darajada qo'zg'alish hosil bo'ladi, eyforiya, tetiklik qo'rqish, harakat faolligining tormozlanishi vujudga keladi. Biro: qizarish, kam hollarda teri qatlamining oqarishi, pulsning tezlashishi ishtahaning yaxshilanishi, jinsiy qobiliyatning ortishi kuzatiladi, odan tetik, saxiy, ko'p narsalarni va'da qiladigan, ko'p gapiradigan bo'lib qoladi, distansiya va taktil sezgirligini yo'qotadi.

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

Bu holatlarning barchasi miya yarim sharlarida tormozlovch jarayonlarning pasayishi hisobiga po'stloq ostki qismda tormozlanganidan darak beradi.

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

Bunda umumiy zaiflik, fikrlash tempini pasayishi, yurishning sekinlashuvi, nutqning buzilishi kuzatiladi, muvozanat va o'z xulqin nazorat qilish izdan chiqadi.

Uchinchi darajadagi mastlik bu ongning chuqur buzilishi hisoblanib odam hushidan ketadi. Komada avval teri qizaradi, so'ng ko'karil ketadi. Qorachiq keskin torayadi, tana harorati pasayadi, nafas olish sekinlashadi. Puls tez-tez, bo'sh ura boshlaydi.

Muskul tonusi pasayadi, ba'zan tutqanoq tutadi, siydik ajralish ixtiyorsiz bo'ladi.

Bu stadiyada ko'pchilik ichki a'zolar va qon aylanishi buziladi. Kamqonlik rivojlanadi, modda almashinuvi buziladi.

Og'ir mastlikdan so'ng odam hech narsani eslamaydi, ta'sirchar bo'lib qoladi, kam harakat qiladi.

Uyqu buziladi, bunda alkohol 8-20 sutkagacha organizmda saqlanib qoladi. Ba'zi alkagoliklarda psixik buzilishlar sodir bo'ladi. Bunda: uzoq muddatli yuqori ta'sirchanlik, tajovuzkorlik, o'z-o'ziga qasq qilish vujudga keladi. Ba'zan patologik mastlik hosil bo'ladi, bunda: ongning tez o'zgarishi epileptik holat ro'y beradi. Bunday mas odam bitta so'z yoki gapni qaytaraveradi yoki jinni bo'lib qoladi. Ba'zi hollarda antisotsial holat ro'y beradi.



Dunyo bo'yicha har yili chekish tufayli 3 million odam o'ladi. Tamaki turli mamlakatlarda aholining 20 foizining o'limiga sabab bo'lmoqda. 1995 yilda 43 foiz erkaklar, 7 foiz ayollar tamaki chekishdan o'lgan.

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

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

Osiyo mamlakatlarida nos chekish keng tarqalgan. O'zbekistonda ham ayrim nos chekuvchilar bu noxush odatga 13-14 yoshdan boshlab o'rganmoqdalar. Shuning uchun, bir o'ylab ko'rish kerak. Nima uchun odam tamaki yoki nos chekadi? Chekishning keng tarqalishiga sabab nima?

Tadqiqotchilarning aniqlashicha, chekishning sabablari turlicha:

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

Bangilik giyohvandlikning boshlanishidir. Tamaki chekish odati hozirgi vaqtda yer shari aholisining ko'pchilik qismini qamrab olgan. O'smir dastlab chekkanda kattalarga taqlid qilmoqchi bo'ladi. Birinchi papiros yoki nos chekilganda o'smir organizmida himoya reaksiyalari vujudga keladi. Uning ko'ngli ayniydi, ko'p so'lak ajraladi, qon tomirlar torayadi, o'smirning rangi oqaradi. Ba'zida hushidan ketadi. Bir necha marta chekkandan so'ng o'smir organizmida himoya

reaksiyalari kamayib boradi va oxir oqibat o'smir organizmi tamak va nosga o'rganib qoladi. So'ng o'smirda mustahkam shartli refleks hosil bo'ladi. O'smir 12-15 yoshda tamaki yoki nos ta'mini tatil ko'rar ekan, chekishning dastlabki davrida organizmda har xil sezgila yo'qolib boradi. Bu davrda u bir kunda 10-15 tagacha papiro chekadigan bo'ladi. Chekuvchilarda asta-sekin nikotin sindrom shakllanib boradi, boshqacha aytganda organizmda nikotinni qabu qilishga bog'lanib qolish vujudga keladi. Bu uch bosqichda rivojlanadi

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

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

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

Giyohvandlar o'z salomatligi, obro'-e'tiborini yo'qotgan, nogiror odamlardir. Ular davolash maqsadida beriladigan narkotik moddag; nisbatan 2-10 martadan ortiq dozadagi narkotik modda qabul qiladilar 1) narkotik modda dastlab qabul qilinganda odamda kayf qilish — eyforiya vujudga keladi; 2) bunday kayfiyatni yana hosil qilish uchur o'smir yana narkotik moddani qabul qilishga kirishadi, so'ng narkotil moddani iste'mol qilish odatga aylanib qoladi. Endi o'smir narkotil moddani qabul qilmasdan tura olmaydi.

Organizm reaktivlikligining kamayishi va narkotik moddag; o'rganib qolish tufayli odam giyohvand bo'lib qoladi. Asta-sekir narkotik moddaga jismoniy va psixik jihatdan bog'lanib qolish vujudga keladi. Narkomaniyaning shakllanish dinamikasi shartli ravishda bosqichga bo'linadi. Birinchi bosqich adaptatsiya — moslashish (organizm reaktivligining o'zgarishi va psixik bog'lanishning vujudga kelishi) davridir. Ikkinchi bosqichda jismoniy bog'liqlikning vujudga kelishi, narkotik modda iste'mol qilishni xohlamaganda han organizmning narkotik moddani qabul qilishga talabi hosil bo'ladi Uchinchi bosqichda organizm barcha tizimlarining izdan chiqishi psixikaning o'zgarishi kuzatiladi. Bu bosqichda giyohvandlar te;qo'zg'aluvchan bo'lib qoladilar, jinoiy ishlarni amalga oshiradilar.

## **Tamaki chekishning sog'liqqa zarari.**

Tamaki chekish odam organizmiga ta'sir qiladimi? So'zsiz ta'sir qiladi. Odam papiros chekkanda tamaki tutuni bilan nafas oladi, o'pkaga kislorod o'rniga  $\text{SO}_2$  (karbonat angidrid) gazi borib, qonga o'tadi, organizmdagi moddalar almashinuvi buziladi, bunday holat, o'z navbatida, organizm kislorod tanqisligiga sabab bo'ladi. Tamaki tarkibidagi ammiak namlik ishtirokida o'pka alveolalari (hujayralarida) ishqor - nashatir spirtiga aylanadi. Bu ishqor o'pkaning shilliq qavatini ta'sirlab, chekuvchida bronxit kasalligini keltirib chiqaradi. Buning oqibatida o'pkaning turli yuqumli kasalliklarga chidamliligi kamayadi. Olimlar ma'lumoticha, sil kasalligiga duchor bo'lganlarning 90 foizi chekuvchilardir. Tamaki tarkibidagi konseragen moddalar chekuvchilarda saraton (rak) kasalligini keltirib chiqaradi. Tamaki tarkibidagi nikotin – kuchli zahar. Nikotin-ning 0,1 grammi odamni o'ldiradi. Bu doza 20 dona papirosda mavjud. Agar chekuvchi har kuni 20 dona papiros cheksa, 30 yil mobaynida 200 ming dona papiros chekadi, bu 160 kg tamaki degani. Bunday miqdordagi papiros tarkibida 800 g nikotin bo'ladi. Chekuvchi bir kunda odamni o'ldiradigan miqdordagi nikotinni yutadi. Lekin bu nikotin oz-oz miqdorda organizmga kiradi. Nikotin birinchi navbatda nerv tizimini zaharlaydi. Uzoq muddat papiros chekkan odamning qo'llari qaltiraydi, nafas olishi qiyinlashadi, o'qtin-o'qtin yo'taladi, ko'ngli ayniydi. Nikotin simpatik va parasimpatik nerv tizimlariga ta'sir etadi. Bemorda dastlab yurak tez-tez qisqaradi, qon bosimi ortadi, periferik qon tomirlarida spazma, yurakning toj tomirlarida kengayish holatlari sodir bo'ladi. Qonda nikotin moddasining ko'payishi tufayli bemorda infarkt kasalligi kelib chiqadi. Tamaki tutuni bronxlarni keskin toraytirib, so'ng kengaytiradi. Chekish tufayli odamning xotirasi susayadi, ozib ketadi. Yosh o'smirlarning chekishi tufayli bola o'sish va rivojlanishdan orqada qoladi, urug' hujayralarida o'zgarishlar sodir bo'ladi, jinsiy ojizlik kelib chiqadi.

Tamaki chekuvchilarda askorbin kislotasi, furosemid, geparin, esterogenlarning ta'sir etish kuchi kamayib ketadi. Shuning uchun, chekuvchilarda qon bosimi, qandli diabet, yurak ishemiyasi kasalliklari kuzatiladi. Oshqozon yarasi nafas yo'llari kasalliklarini davolashni qiyinlashtiradi. Nikotin buyrak usti bezi funksiyasiga juda salbiy ta'sir etadi. Bundan tashqari nikotin ateroskleroz kasalligining zo'rayib ketishiga sabab bo'ladi.

Surunkali chekish orqa miya funksiyalariga salbiy ta'sir etadi. Bu jinsiy o'zlikka sabab bo'ladi.

Ayniqsa, yosh qizlarning papiros chekishi barcha a'zolariga zararli ta'sir etadi. Chekuvchi qizlar rivojlanishdan orqada qoladilar, tez kasallanadilar, hayz ko'rish sikli buziladi. Surunkali chekish qiz bola husnini buzadi, u erda balog'atga yetadi. Chekuvchi ayollar tez qariydilar. yuzlariga ajin tushadi, yuz terisining rangi o'zgaradi. Chekuvchi ayollarning 30 foizida basedov kasalligi (buqoq) taraqqiy etadi.

Shuni aytish kerakki, chekmovchilar chekuvchilar yonida turishi tufayli chekuvchilardagi kasalliklar chekmovchilarda ham hosil bo'lishi mumkin, chunki chekmovchilar passiv chekuvchilar hisoblanadilar. Tekshiruvlardan ma'lum bo'lishicha, qon ivish jarayonini tezlashtirib yuboradi. Periferik tomirlarda aterosklerozning kuchayishi natijasida oyoq qon tomirlarida endarterit kasalligi kelib chiqadi. Bemor oyoq bo'g'inlarida og'riq sezadi, keyinchalik yurolmay qoladi.

Nikotin oshqozon shirasining ajralish me'yori buzadi va unda kislota miqdorining izdan chiqishiga olib keladi. Chekish jarayonida oshqozon tomirlari torayadi, oshqozonning shilliq qavati yallig'lanadi. Ularda sezish organlarining faoliyati izdan chiqadi. Chekuvchida asta-sekin rang ajratish qobiliyati pasaya boradi, dastlab yashil, so'ng qizil va sariq ranglarni ajrata olmay qoladi. Aksariyat chekuvchilarda eshitish sezgirligi kamayadi. Chekish tufayli quloq nog'ora pardasi qalinlashadi, eshitish suyakchalarining hajmi kichrayadi.

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

O'smirlar kattalardan berkitib chekkanda papiros tutuni bilan ko'proq zararli moddalar o'pkaga o'tar ekan. Papiros tez chekilsa, o'pkaga 2 marta ko'p nikotin o'tishi isbotlangan. Chekuvchi o'smir organizmi jismoniy va psixik rivojlanishdan orqada qoladi. Maktab bolalarining papiros va nos chekishi hech qanday odob-axloq

me'yorlariga to'g'ri kelmaydi. Bola qancha yosh chekishga urinsa, uning papiros va nos chekishni tashlashi shuncha qiyin bo'ladi. Chekuvchi odamlarda ishchanlik qobiliyati past bo'ladi. Chekuvchilar atrof-muhit musaffoligini buzadilar va havoni zaharlaydilar.

### **Tamaki chekuvchilarni davolash**

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

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

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

3-bosqich – chekishga abstinensiya yuqori bo'lib, og'ir kechadi, jismoniy bog'lanish yuqori darajaga ko'tariladi (bir kunda 1-1,5 pachka papiros chekiladi), nahorda chekish odat tusiga kiradi, ovqatdan so'ng va kechasi ham chekadi.

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

1. Almashtiruvchi yoki o'rnini bosuvchi terapiya, bunda nikotin o'rnini bosuvchi dorilar beriladi. Bunday dorilarga lobelin, sititon, pilokarpin, tabeks, gamibazik, vitamin V guruhi, S vitaminlardan ukol qilish.

Bu preparatlar vegetativ nerv tizimiga ta'sir etib, narkomaniya holatini kamaytiradi. Odamning chekkisi kelmaydi. Bu maqsadda sigareta o'rnini bosuvchi turli xil rezina saqich-shardan foydalanish mumkin.

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

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

kallagorap, apomorfin, emitin, termotjs o'ti, mis nitrat eritmalari, sink eritmasi kiradi. Nomi keltirilgan preparatlar nikotinga nisbatan jirkanish hissi hosil qiladi. Masalan, 0,5% lyapis eritmasi bilan og'izni chayqash tamaki chekishga nisbatan jirkanish hosil qiladi. Bu preparatlar ta'sirida chekuvchi chekishni tashlaydi. Bulardan samaraliroq preparatlar tamaki o'rnini bosuvchi preparatlar hisoblanadi. Bularga lobesil, sitizin va boshqalar kiradi. Ular nikotin o'rnini almashtirish orqali nikotin ochligini kamaytiradi.

Keyingi vaqtlarda O'z FA bioorganika institutida olingan anabazin gidroklorid yaxshi natija bermoqda. Bunda bir dona tabletka bitta papiros o'rnini bosadi.

Shuning uchun, dastlab bir sutkada 20-25 tabletka ichiladi. So'ng kamaytirib borilib, bir sutkada bitta tabletka ichish kifoya qiladi. 20 kundan keyin 10 kunda bitta tabletka ichish etarli. Davolashning to'liq muddati 30 kun. Ijobiy natijaga erishilmasa, 2-4 haftadan so'ng yana qaytariladi.

Kashandalikni nina sanchish bilan ham davolash mumkin.

Bundan tashqari organizmga apomorfin yuborib, shartli refleks hosil qilish usuli ham mavjud.

Gipnotik ishontirish yo'li bilan chekishga nisbatan jirkanish tuyg'usini hosil qilish ham mumkin. Gipnoz ko'pchilik chekuvchilarda yaxshi samara beradi. Gipnoz bilan papiros tutuni, unga qarashga nisbatan jirkanish tuyg'usi hosil qilinib, chekuvchida ko'ngil aynish, og'izda achish, qusish holatlari vujudga keltiriladi.

Gipnoz seansi haftada bir oy mobaynida 3-4 marta qaytariladi.

Bundan tashqari gipnopsixoterapiya usuli ham qo'llaniladi. Psixoterapiya chekuvchini ongli ravishda chekishni tashlashga ishontirish orqali amalga oshiriladi. «Men papiros chekmasam, o'zimni sog'lom his etaman», «yaxshi nafas olyapman, yuragim sog'lom, nafasim qismayapti» deb chekuvchi bir necha marta qayta-qayta gapirib, o'zini ishontiradi. Shuningdek, «papirosni ko'rish menda ko'ngil aynish, bosh aylanishini hosil qiladi» deb bir necha bor qaytaradi.

Chekuvchi davolanishida faol jismoniy harakat, sof havoda sayr qilish, suzish, yugurish, autogen terapiya ham yaxshi natija beradi.

### **Tamaki chekishga qarshi kurash**

Tamaki chekishga qarshi butun jamoatchilik kurashishi kerak. Bolalar va o'smirlar tamaki chekishining oldini olishda ota-onalar,

maktab, akademik litsey, kasb-hunar kollejlarning o'qituvchilar muhim o'rin egallaydilar.

Tamaki chekishning oldini olish uchun quyidagi tadbirlar va targ'ibot- tashviqot ishlarini olib borish lozim:

- sigareta qutisiga chekishning zarari haqida reklamalar yozish;
- jamoat joylarida chekishni man etish;
- tarkibida zaharli moddalar kamroq bo'lgan tamaki mahsulotlari ishlab chiqarish;

- tamaki mahsulotlari narxini yanada oshirish;

- tamaki mahsulotlari reklamasini qisqartirish;

- tamaki mahsulotlarini odamlar ko'p to'plangan, jamoat joylarida sotmaslik;

- bolalarga tamaki mahsulotlarini sotmaslik;

- ko'cha va jamoat joylarida tamaki mahsulotlarini donalab sotmaslik;

- chet el tamaki mahsulotlarini kamroq sotish;

- bolalarning kundalik faoliyatini nazorat qilish;

- sigareta chekmaydigan o'smirlarni maqtash, rag'batlantirish;

- kattalar ibratini;

- kinofilm, videofilm va spektakllarda aktyorlarni papiros chekmasdan o'z vazifasini bajarishga undash.

## VI BOB GIYOHVANDLIKNING ZARARLI OQIBATLARI

Giyohvandlikning tarixi juda qadim zamonlardan boshlanganlig haqida anchagina ma'lumotlar bor. Opiy (afyun) bundan 600 yi avval qo'llanilgan, uning uxlatuvchanlik ta'siri eramizdan avvalg XVIII asrda O'rta dengiz xalqlariga ma'lum bo'lgan. Eramizda oldin yashagan tabobatning otasi Gippokrat opiyini kasalliklarn davolash maqsadida qo'llagan.

O'rta Osiyoda ham nasha chekishgan, giyohvand modda bo'lmis ko'knorini iste'mol qilishgan.

Sobiq sovet davrida giyohvandlik bo'yicha birinchi o'rinn Turkmaniston, ikkinchi o'rinni Gruziya, uchinchi o'rinni O'zbekistot egallar edi.

Giyohvand moddalar ikki xil usulda olinadi:

- turli o'simliklardan olinadigan giyohvand moddalar;
- turli kimyoviy moddalardan sun'iy usulda olinadigan narkotil preparatlar.

Ko'knori, kanop va boshqa o'simliklar tarkibida narkotik moddala saqlanadi. Bangidevona o'simligi tarkibida ham kayf qildiruvch narkotik modda mavjud. Bundan tashqari tamaki tarkibida han narkotik modda bor. Ko'knori o'simligining nomi lotincha «Parave Somiferum» bo'lib, bir yillik o'simlik hisoblanadi. Uning 100 dar ortiq turi ma'lum, O'zbekistonda 5 xil turi uchraydi.

Ko'knorining moyli, uxlatuvchi, opiyli turi ko'p ekiladi. Uxlatuvch ko'knori o'simligi uzun o'q ildizli, bir yillik o'simlik urug'i bo'lib tarkibida 48-50 foiz yog' mavjud.

Moyli ko'knori urug'idan oziq-ovqat sanoati va texnikad: ishlatiladigan moy olinadi. Moyli ko'knori Ukraina, Tatariston Boshqirdiston, G'arbiy Ovrupa va boshqa mamlakatlarda ekiladi Opiyli ko'knori opiy (afyun) olish uchun ekiladi. Opiyli ko'knori asosan, Osiyo mamlakatlarida, Eronda, Hindistonda, Qozog'istonda Pokistonda ekiladi. Bu turdagi ko'knori, ayniqsa, Afg'onistonda ko'p ekiladi. Afg'oniston 2000 yilda 8 tonna ko'knori ekib yetishtirgar bo'lib, mamlakatning asosiy daromadi ko'knori hisoblanadi.

Bir tup ko'knori 20 tadan ortiq gul hosil qiladi, mevasi tuxumsimoi yoki sharsimon simmetrik bo'laklarga bo'lingan bo'lib, urug'lar bilat to'liq bo'ladi. Urug'lari turli rangda bo'lib, yozda yetiladi.



Opiyli ko'knorining urug'idan tashqari unda hamma alkaloidlar mavjud. Mevasidan yig'ib olingan opiy murakkab aralashma hisoblanib, organik va mineral moddalardan tashkil topadi. Tarkibida 2 foiz alkaloid, karbon suv, organik kislota, triterpen birikma, kauchuk, bo'yoq, pektin, oqsil, shilimshiq va boshqa moddalar mavjud. Opiyli ko'knoridan 26 xil alkaloid ajratib olinib, eng ko'p uchraydigani morfin (8-16 foiz), so'ngra narkotik kodein, papaverin, nartsein, tebanin va boshqalardir. Ko'knorini arablar «afyun» deb nomlaganlar. O'zbeklar «qora dori» deyishadi.

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

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

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

Bangidevona - torondoshlarga mansub bir yillik o't, ba'zan buta o'simlik. Bu o'simlik urug'i zaharli, o'simlik tarkibida narkotik modda saqlanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (VOZ) ta'biriga ko'ra, narkotik moddalar quyidagi mezon o'lchovi bilan belgilanadi:

1. Eyforiya — xush kayflilikni keltirib chiqaruvchi, yolg'ondan bo'lsa ham odamga xush yoqimlilik ato etuvchi modda;

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

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

4. Ongsiz, johil va qashshoq kishilar orasida tez tarqalishi;

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

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

1. Sedativ vositalar, ya'ni tinchlantiruvchi preparatlar: opiy, narkotik moddalar va uxlatuvchi vositalar.

2. Stimullovchi — rag'batlantiruvchi preparatlar: efidrin, fenamin va boshqalar.

3. Psixik holatga (ruhiyatga) ta'sir qilib ongni o'zgartiruvchi vositalar; ayrim psixotrop moddalar LSD, kayf qildiruvchi kanoq preparatlari (kannabinollar) va gallutsinogenlar «VZ», «RSR» Shuningdek, narkotik ta'sir etuvchi, uchuvchi moddalar (LNDV) va boshqalar,

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

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

1. «Ko'knori somonchalari», qalamchalar yoki «somonchalar» maydalangan, ba'zan kukun darajasida, quruq, jigarrang tusda, o'simlikning bargi, shoxchalari va boshqalar.

2. «Xanka» – ko'knori boshog'ining qismi, to'q jigar rang tusli mahsulot, 1-1,5 sm kattalikdagi kulchalar shaklida bo'ladi.

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

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

Narkotik moddalarning ishlov berilgan eritmalari:

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

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

3. Hozirgi vaqtda kokaindan kuchli «KREK» va eng xavfli, «AYS» preparatlari sintez qilinmoqda. Bu preparatlar arzonroq bo'lib, tez tarqaladi. Bulardan tashqari, yana bir qancha kayf qildiruvchi vositalar gallyutsinogenlar, kannabinollar, «LSD», «V2», «RS1» va boshqala tayyorlab sotiladi. Morfin kimyoviy tuzilishiga ko'ra o'zida fenantren

xalqasini saqlaydi, ular kodein-dimetilmorfin, dionin-dietilmorfin, heroin-datsetimorfin hisoblanadi.

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

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

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

### **Morfiy preparatlari vositasida narkomaniyaning kelib chiqishi**

Morfiy preparatlariga pantapon, amnophon, laudonon, pregorik, opionon, morfiy, kodein, tebain, heroin, dionin, papaverin, narkoten laudanin va sintetik preparatlar - fenadon, promedollar kiradi.

Morfiy preparatlari ko'knori o'simligidan olinadi. Morfiyli preparatlarga odam tez o'rganib qoladi. Bu preparatlarni chekish, teri ostiga, vena tomiriga ukol qilish mumkin. Narkomanlar ko'p hollarda sterillanmagan shprits orqali narkotik moddalarni qabul

qiladilar. Narkotik moddaning 0,3-0,5 g odamni o'ldiradi. Odar unga o'rganib qolishi tufayli 10 tadan ortiq dozada qabul qilish mumkin. Narkoman bunday katta dozani qabul qilishi tufayli unda eyforiya hosil bo'ladi. Narkotik moddani qabul qilgandan keyin narkomanning og'zi quriydi, umumiy quvvatsizlik kuzatiladi, badan qizib ketadi, qulog'ida turli shovqinlar hosil bo'ladi, boshi og'riydi ter chiqadi, siydik ayirish kuchayadi, nafas olishi o'zgaradi. Tanas ko'kara boshlaydi, ichi qon aralash ketadi, badani qichishadi, terisiga qizil toshma toshadi, chuqur uyquga ketish boshlanadi. Narkotik moddalarni surunkali qabul qilish natijasida u o'zini osmonda uchit yurgandek his etadi, ko'ziga turli narsalar ko'rinadi, 30–40 minutdar so'ng eyforiya – uyquchanlik, mudrash, xush yoqish boshlanadi. Narkotik moddadan voz kechgandan keyin 5 kun narkomanda ter ajralish, esnash, ko'zdan yosh oqish, qusish, ko'ngil aynash, nafasning tezlashuvi, qo'l, oyoq mushaklarida og'riq, ozib ketish ro'y beradi. Bu holat abstinensiya deb yuritiladi. Abstinensiyada bezovtalanish o'lib qolishdan qo'rquv, uyquning buzilishi, qo'rqinchli tushlar ko'rish, agressivlik yoki apatiya holati sodir bo'ladi.

### **Kokainli narkomaniya**

Kokain qabul qilgan odam o'tkir yoki surunkali zaharlanadi. O'tkir zaharlanishda teri qoplamlarining oqarishi, umumiy quvvatsizlik, yurakning tez qisqarishi, nafas qisish, ko'z qorachig'ining kengayishi va boshqa holatlar sodir bo'ladi.

Surunkali zaharlanish kokainni uzoq muddat qabul qilish natijasida vujudga keladi. Kokainga tez o'rganib qolinadi. Narkomanning ishlagis kelmaydi, juda injiq, xudbin bo'lib qoladi. Ishtahasi kamayadi, og'z quriydi, ko'z qorachig'i kengayadi. Ba'zi narkomanlarda gallyutsinatsiya, rashk qilish kuchayadi. Bunday narkomanlar jinoiy ishlarga moyil bo'ladilar. Teriga turli yaralar toshadi, organizm kuchsizlanib qoladi.

### **Nasha va nashavandlik**

Nasha qadimgi narkotik moddalardan biri hisoblanadi. Nasha kanopli o'simliklardan olinadi. Nasha (gashish) o'ziga xos hidga ega bo'lgan modda. Undagi ta'sir etuvchi modda 1964-yilda farmakologlar tomonidan ajratib olingan va sintez qilingin modda – tetragidro-

kannibinol hisoblanadi. Nasha tabobatda qo'llanilmaydi. Uni yashirincha yo'llar bilan nasha changini yig'ish orqali olinadi. Nashada turli kannabinollarning miqdori o'simlikning quruq vazniga nisbatan turlicha hisoblanib, 15 foizgacha bo'ladi.

Marixuana – bu ma'lum turdagi kanop o'simligidan maxsus texnologik usullar bilan olinadigan preparat. Marixuanani chekadilar.

AQSh da tayyorlanadigan sigaretaning tarkibida 300-500 mg marixuana bo'lib, uning tarkibidagi tetragidrokannabinol 0.5g, 2 foizni tashkil etadi. Marixuananing ta'sir davomiligi 6 soat. Kannabinolidlar miya hujayralaridagi lipidlarda yaxshi eriydi va shuning uchun miya hujayra membranalaridagi o'tkazuvchanlikni oshiradi. Marixuanani chekkandan so'ng dastlab o'zini yaxshi sezish, rohatlanish, beg'amlik sodir bo'ladi. Yuqori toksik dozada esa xomxayollik, o'z og'irligini sezmaslik, harakatning buzilishi 4-8 soatlar davom etadi. Ikkinchi qo'zg'aluvchanlik davrida atrofdagi kishilarga beparvolik, tartibsizlik, hadiksirash, kayfiyatning keskin tushishi va boshqalar paydo bo'ladi.

Uyqu dorilarini qabul qilishda ham me'yorga amal qilish zarur. Uyqu dorilarini tez-tez qabul qilish oqibatida odam ularga o'rganib qolib, narkomaniya rivojlanadi. Uyqu dorilariga: barbituratlar guruhiga kiruvchi preparatlar (veronal, medional, luminal, barbamil, nembotal, siklobarbital, geksoarbital), paradin preparatlari (tetridin, noksiron ortonol) kiradi. Uyqu dorilarini dastlab vrach maslahati bilan, so'ng bemorning o'zi uzoq muddat qabul qilishi natijasida odam bularga o'rganib qoladi. Ba'zan bu preparatni bir vaqtda ko'p iste'mol qilish natijasida odam qattiq zaharlanadi.

Oz miqdorda uzoq muddat qabul qilinganda koordinatsiyaning buzilishi, muskul quvvatining kamayishi, reflekslarning pasayishi, qon bosimining tushishi, haroratning ko'tarilishi va b. kuzatiladi.

Uyqu preparatlarini tez-tez qabul qilish tufayli odamda bularni qabul qilishga ehtiyoj ortib ketadi.

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

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

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

### **Toksikomaniya**

Toksinlar yuridik jihatdan narkotik preparatlarga kirmaydi, lekin unga odam o'rganib qoladi. Toksik preparatlar guruhiga: a) psixoleptik (seduksen, elenium, tazepam, trioksazin, meprobomat); b) psixoanaleptik (sidanofen, atsefsn va b.); v) boshqa stimulyatorla (fenamin, benzedrin, kofe, choy) kiradi.

Nerv tizimining qo'zg'aluvchanligini oshirish uchun yoki charchaganda, ishchanlik qobiliyati kamayganida, uyquni qochirish uchur fenamin yoki benzedrin preparatlarini qabul qilish natijasida ko'pincha narkomaniya rivojlanadi. Bu preparatlarni tez-tez qabul qilish oqibatida odam ularga o'rganib qoladi. Kayfiyatni yaxshilash uchur bu preparatlarni qabul qilgisi keladi. Ba'zan odam kofe yoki achchiq choyni ichib ham toksikoman bo'lib qolish mumkin. Kofe yoki achchiq choy (chivir) ichmasa uyqusizlik, bosh og'rig'i, qo'rqinchli tush ko'rish, qaltirash holatlari sodir bo'lishi mumkin. Achchiq choy (chivir) ichgandan 30-40 minut o'tgach, «mast bo'lish», kayfiyatning ko'tarilishi, qo'zg'aluvchanlikning ortishi kuzatiladi. Ish qobiliyatining ortishi, charchoq yo'qolishi mumkin. Chivirni surunkali qabul qilish oqibatida uyqu, psixikaning buzilishi, qiziqishning kamayishi vujudga keladi.

### **Polinarkomaniya**

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

ichilsa, haddan tashqari xursandlik, sergaplik va boshqalar vujudga keladi, so'ng tajovuzkor bo'lib qolinadi.

Psixostimulator vositalarga «ekstazlar», kokain, gallutsinogenlar kiradi. Ekstazlar keyingi vaqtlarda ko'proq qo'llanila boshlandi. Ko'proq ekstaz qabul qilinganda tana harakati faollashadi, harorat oshadi, issiqlikka chalinib, o'lim sodir bo'lishi mumkin. Kokain qabul qilinganda yurakda aritmiya sodir bo'ladi, odam to'satdan o'lib qoladi.

Gallutsinogenlar kanopga o'xshab kayf beradi. Bu moddalar psixoz keltirib chiqaradi.

Uchuvchi moddalarga kimyoviy erituvchilar, benzin, kley, bo'yoq va boshqalar kiradi, ularni hidlashadi. Bu moddalar bosh miya, jigar va o'pka hujayralarini o'ldiradi.

Tamaki tarkibidagi nikotin va spirtli ichimliklar tarkibidagi etanol – etil spirti ham narkotik moddalarga kiradi. Bu moddalar ta'sirida odam kayf qiladi.

Alkogol iste'mol qilinganda turli darajadagi zaharlanish vujudga keladi. Birinchi darajadagi mast bo'lishda qo'zg'alish, eyforiya, tetiklik, harakatlarning tormozlanish holatlari sodir bo'ladi. Bunda qizarish, pulsning tezlashuvi, ishtahaning ochilishi, ba'zi hollarda jinsiy faoliyatning ortishi kuzatiladi.

Odam saxiy, tetik, sergap, maqtanchoq bo'lib qoladi. Miya po'stloqlaridagi nerv markazlari tormozlanadi.

Ikkinchi bosqich markaziy nerv tizimining tormozlanishi bilan xarakterlanadi. Bunda umumiy quvvatsizlik, fikrlash maromining susayishi, nutqning buzilishi, mushak harakatlari koordinatsiyasining buzilishi va boshqalar vujudga keladi.

Uchinchi darajada ongning chuqur buzilishi, hushdan ketish yuz beradi. Komada yoki hushidan ketganda yuz qizarishi, so'ng ko'karib ketishi sodir bo'ladi. Ko'z qorachig'i keskin torayadi, nafas sekinlashadi, pulsi susayadi, yurak sekin uradi.

Shuni aytish kerakki, narkomanlarda jigar xastaligi ko'plab uchraydi. Sababi, narkotik mahsulotlarni ko'knoridan tayyorlashda turli xil kimyoviy erituvchilardan – atseton, erituvchilardan toluol, benzol, sirka angidridi kabilardan foydalaniladi. Ular organizm uchun, ayniqsa jigar uchun, uning hujayra va to'qimalari uchun o'ta zaharli hisoblanadi. Bu moddalar jigarni ishdan chiqarishi bilan jigar xastalanishini keltirib chiqaradi. Jigarda zaharli modda 1,5 foizgacha

saqlanadi. Narkotiklar ko'pincha gepatit (toksik) – sariq kasalligini keltirib chiqaradi. Yuqumli A, B turdagi gepatit kasalligining sog'ayishini cho'zib yuboradi. Narkotiklar bundan tashqari jigardagi oqsil singezin – jigarda qonning ivishida qatnashish funksiyasini buzadi. Muskul tonusi pasayadi. Ba'zan epilepsiya (tutqanoq) vujudga kelib, siydik ayirish ixtiyorsiz bo'ladi. Odam qusadi, ichki organlar zarar ko'radi. Og'ir mastlikdan so'ng odam hech narsani eslamaydi. Alkogol odam organizmida 8–20 kungacha saqlanib turadi. Bunday bemorlar og'ir zararlangan hisoblanadi.

### **Giyohvand bemorlarni davolash**

Bunday bemorlar narkologik yoki psixoterapevt statsionarda 60 kun davolanadilar.

Narkomanlar narkotik moddalarni qabul qilishni to'xtatishda qo'rqadigan irodasiz odamlar. Ular narkotik moddalarni iste'mol qilgan davr (albesitinent) da o'zlarini juda yomon his etadilar. Statsionarda barcha sharoit yaratilib, narkotik moddalarning kiritilishiga yo'qoymaslik kerak. Narkomanlar kun mobaynida faol mehnat faoliyati bilan band bo'lishlari kerak. Tibbiy xodimlar giyohvandlarga e'tibor bo'lib, ularni hurmat qilishlari zarur. Agar bo'shshib, kayfiyati tushit yurgan bemor birdan xursand, sergap bo'lib qolsa, demak u qaerdand narkotik moddani topib iste'mol qilgan bo'ladi.

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

Ayniqsa, davolashning oxirgi 2-3 haftalarida ehitiyot bo'lish lozim chunki bu davrda giyohvand narkotik moddani juda qabul qilgisi keladi. Bu davrda bemorlar qarovsiz bo'lib, davolash yaxshi natijaga bermayotganidan noliydilar, statsionardan chiqib ketish yo'llarini izlaydilar. Agar bemor statsionardan chiqarib yuborilsa u yana giyohvandlik yo'lga kirib ketadi. Bemorni davolash ishlari psixoterapiya bilan birga olib borilishi kerak. Tibbiy xodimlar bemorlarni tuzalishga ishontirishlari, narkotik moddalarning organizm uchun juda zararli ekanligini tushuntirishlari lozim.

Nasha, marixuana va boshqa narkotiklar bilan o'tkir zaharlanganda oshqozon yuviladi, organizmdagi narkotik moddani zararsizlantirish uchun bemorga turli dorilardan ukol qilinadi. Organizmning quvvatini oshiruvchi, tetiklashtiruvchi dorilar berilishi kerak. Odam o'z joniga



qasd qilish maqsadida ko'p miqdordagi uyqi dorisini ichganda kuchli zaharlanadi, bunday bemorni shifoxonaga joylashtarib, narkologiya bo'limida davolanadi. Bu erda bemorning oshqozoni kaliy permanganati eritmasi bilan yuviladi. Opiy preparatlari (morfiy, kodeini, promedol) bilan o'tkir zaharlanganda oshqozon bir necha marta yaxshilab yuviladi, yurak faoliyatini kuchaytiruvchi ukol qilinadi.

Shuni aytish kerakki, morfiy nafas markazini shikastlab, ba'zan nafas olishni to'xtatadi.

Giyohvand organizmidagi zaharlanish darajasini kamaytirish uchun bemorlarga sulfazin, unitol, glitserofosfat kalsiy, fitin kabi dorilardan ukol qilinadi, V, V<sub>2</sub>, V<sub>6</sub>, S, E, A vitaminlardan kompleks ukol qilinadi.

Og'ir zaharlanish holatlarida qon tozalanadi, qonga ultrabinafsha nur beriladi. Bunday tashqari, bemorlarga organizmni mustahkamlovchi, tinchlantiruvchi Schmid, Seppa kabi miksuralardan bir kunda uch qoshiqdan beriladi. Giyohvand bemorlarga kechki sayr, iliq oyoq vannasi buyuriladi. Shuningdek, nina bilan davolash mumkin. Giyohvandlarni davolash 3 bosqichda olib boriladi. Birinchi bosqich – bemorni narkotik moddalarni iste'mol qilishdan qaytarish. Bu moddalardan qaytarishning uchta: tez, sekin, to'satdan qaytarish usullari mavjud. To'satdan qaytarish ko'pincha yoshlarda qo'llaniladi. Asta-sekinlik bilan qaytarish keksalarda qo'llaniladi.

Ikkinchi bosqich faol davolash bo'lib, psixoterapiya va uxlatish usullaridan foydalaniladi. Shuningdek, bu davrda mehnat bilan davolash ham foydalidir.

Uchinchi bosqichda uy sharoitida bemorni davolash davom ettiriladi, bunda bemor dispanser nazoratida bo'ladi.

Davolashni mustahkamlovchi terapiyaga quyidagilar kiradi: birinchi yilda bemor dispanser sharoitida bir oyda bir marta dispanserga qatnaydi; ikkinchi yilda bir yilda bir-ikki marta, uchinchi yili 4 oyda bir marta dispanserga borishi kerak.

Toksikoman bemorlarni davolash narkomanlarni davolash kabidir. Bunda gipnoz bilan davolash yaxshi natija beradi. Gipnoz seanslari 10 kungacha har kuni qaytariladi.

## VII BOB

### GIYOHVANDLIK VA TOKSIKOMANIYANING OLDINI OLISH

Shoirilar yoshlikni ko'pincha bahor fasliga o'xshatadilar. Bu jud ham to'g'ri va o'rindir. Negakim, yoshlik bahor kabi go'zal, ton shabadasi singari yoqimli, gul singari xushbo'ydir.

Siz ana shu takrorlanmaydigan go'zal davrni sermazmun o'tkazib qadrlay olsangiz, baxtli hayot qurish yo'lida zamin yaratgan bo'lasiz

Xuddi mana shu davrda ham ma'naviy, ham axloqiy, ham jismoni kamolotga erishiladi, demak, baxtli oila qurishga ham biologik, har fiziologik jihatdan tayyor bo'lasiz. Dunyoqarashingiz shakllanib, past balandni, yaxshilik, ezgulikni tushunib, hunar egallab, oliyanob inso bo'lishga harakat qilassiz.

Aziz yigit va qizlar! Mustaqil oila hayotiga tayyorgarlik ko'rish davrid yoshlar o'zlarining jamoa oldidagi odobi, o'zini tuta bilishi, did farosati, sharm-hayoliligi, shirinsuxanligi, ishbilarmonligi bilan yanad ko'proq diqqat-e'tiborda bo'ladilar.

Yigit-qizlarning ongi, tafakkuri, butun vujudi-yu borlig'ida chuqu o'zgarishlar yuz berib, shu davrga mos va xos bo'lgan xususiyatla namoyon bo'la boshlaydi. Talabalik davri – inson umrining en, diqqatga sazovor, muhim va shu bilan birga eng mas'uliyatli davridir Shunday qilib, Siz voyaga etib, mustaqil turmushga qadam qo'yish shaylanyapsiz, kelajak hayotingiz rejalarini tuza boshlayapsiz umringizni sermazmun, yanada go'zal o'tkazish maqsadidagi fikr v mulohazalaringiz ongingizda oz-ozdan pishib etilmoqda. Sizning xulq atvoringiz bir oz o'zgarib, yanada bosiqroq bo'lganingizni mulohaz yuritganda kattalarga o'xshab qolganingizni o'zingiz ham sezayapsiz Kelgusi hayotingizda amalga oshirmoqchi bo'lgan barcha rejalaringsiz ro'yobga chiqarish uchun, xoh qiz, xoh o'g'il bola bo'ling avvalambor, har biringiz sihat-salomat, har tomonlama, shu jumladan jismoniy jihatdan ham uyg'un rivojlangan bo'lmog'ingiz zarur. Tan sog'lom bo'lgan insonning yuzidan nur yog'ilib turadi. O'spirinli davri organizmning tayanch-harakat apparati, yurak-qon tomirla tizimi, ichki sekretiya bezlari va boshqa sistemalarning jada rivojlanishi bilan xarakterlanadi. Yosh yigit-qizlar balog'atga yetish munosabati bilan shaxsiy mayl, turli kechinmalar, his-tuyg'ularg

to'lib-toshadilar, kattalarning gaplariga qiziqish, ularda o'zini katta tutish kabi xususiyatlar namoyon bo'la boshlaydi. Ayrim yoshlar o'z holiga qo'yib qo'yilganda shahvoniy his-tuyg'ularga berilib, tamaki cheka boshlaydilar, hatto ba'zi narkotik moddalarni iste'mol qilishga qiziqadilar. Buning oqibatida odob-axloq me'yorlariga zid xatti-harakatlar qila boshlaydilar, axloqiy buzuq vidiofilmlarni ishtiyoq bilan tomosha qiladilar. Ba'zan buzuq yo'llarga kirib ketadilar. Talabalar zararli odatlarga o'rganib qolmasliklari uchun oilada, talabalar uyida, oliygohlarda ta'lim-tarbiya jarayonida ularni yaxshilikka undash, xushxulqli, chekmaydigan, giyohvand moddalar iste'mol qilmaydigan qilib tarbiyalash zarur.

Hozirgi vaqtda oliygohlarda ta'lim-tarbiyani qayta qurishda yoshlarni ma'naviy-ma'rifiy jihatdan komil inson etib tarbiyalash muhim vazifa qilib qo'yilgan. Narkotik moddalarni iste'mol qilish natijasida axloq me'yorlari buziladi, bezorilik, jinoyat kelib chiqadi. Yosh yigit yoki qiz bolaning giyohvand bo'lib qolishi, avvalo, o'ziga, so'ng atrofdagilarga bog'liq. Narkoman bo'lib qolishning sabablari anchagina hisoblanadi. O'spirin yigit yoki qizning kayf qilishga havas qilishi, tengqurlarining ta'siri, guruhlarga qo'shilib qolishi, oiladagi ayrim noxushliklar, yetishmovchiliklar, ishqiy muhabbatdagi ko'ngilsizliklar ularning narkoman bo'lib qolishidagi asosiy omillardir.

Ayrim yoshlar o'zini nazorat qila olmay, qiyinchiliklarga bardosh bera olmay giyohvandlik yo'liga kirib ketadilar.

Yosh avlodning sog'lom hayot kechirishida tevarak-atrofdagi o'rtoqlari, oshna-og'aynilarining ta'siri kattadir. Agarda o'spirin narkotik moddalardan foydalanuvchi guruhga qo'shilib qolsa, albatta ularning ta'siriga beriladi.

Xalqimizda «Yaxshi bilan yursang, yetarsan murodga, yomon bilan yursang, qolasan uyatga» degan dono naql bor.

Shuning uchun ota-onalar, guruh murabbiylari, professor-o'qituvchilar shaxsiy xususiyatlariga ko'ra, ruhan turg'un bo'lmagan, xulqi simobdek har tomonga buraveradigan, biror ishni oxiriga etkazmaydigan, o'zlashtirishi yaxshi bo'lmagan, qo'nimsiz yoshlarni nazorat qilib borishlari kerak.

Shuni aytish kerakki, ba'zan bunday xususiyatlarga ega yoshlarga hech kim e'tibor bermaydi, ularning quvonch-tashvishlarini bilishmaydi, ular go'yo qarovsiz qolishadi. Bunday yigit-qizlarni narkomanlar guruhi yaxshi qarshi oladi, mehribonlik qiladi. Shu

tariqa ular narkomanlar bilan yaqinlashib ketishadi. Natijada ular yosh narkomanlar bo'lib qolishadi. Ota-onaning beburdligi, chekishga odatlanganligi yoshlarning chekuvchi bo'lishiga sabab bo'ladi.

Yangi o'qishga kelgan talabaning narkotik moddalarni iste'mol qiluvchi guruhga qo'shilib ketishiga hayotiy qiyinchiliklar yetishmovchiliklarga duch kelishi, o'rtoqlari tomonidan kamsitilish sabab bo'lishi mumkin. Ota-onalar o'z farzandlarining xulqidagi ozgina o'zgarishni ham o'rganib borishlari kerak.

Oliygozlarda turli fanlarni o'qitish jarayonida talabalardagi zararl odatlarni yo'qotish haqida tizimli ravishda ish olib borish bilan birga oliygozdan tashqari mashg'ulotlarda muntazam faoliyat olib borish zarur.

Oliygozning har bir o'qituvchisi, ayniqsa guruh murabbiysi narkotik modda iste'mol qilgan odamda sodir bo'ladigan fiziologik, psixologik jismoniy o'zgarishlarni bilishi kerak. Oliygoz yoki uchastka vrachlarining vazifasi narkotik moddaga o'rganib qolgan yoshlarni topib, ularni o'z vaqtida davolashdan iborat. Qaysi yosh yigit yoki qiz bunday zararl odatdan qutulishni xohlasa, u davolanadi.

## **O'ZBEKISTON RESPUBLIKASINING NARKOTIK VOSITALAR YOKI PSIXOTROP MODDALAR HAQIDAGI QONUNI**

Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bilan qonunga xilof ravishda muomala qilishdan iborat jinoyatlar.

270-modda. Taqiqlangan ekinlar, ya'ni ko'knori yoki moyl ko'knori, kannabis o'simligi yohud tarkibida giyohvandlik vositalar yoki psixotrop moddalar bo'lgan ekinlarni qonunga xilof ravishda ekish eng kam oylik ish haqining yigirma besh baravaridan ellik baravarigacha undirib olish, axloq tuzatish ishlari yoxud uch yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadilar.

Ilgari giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalari bilan qonunga xilof ravishda muomala qilishdan iborat jinoyatni sodir etgan shaxs tomonidan:

Bir guruh shaxslar tomonidan oldindan til biriktirib;

– o'rtacha kattalikdagi ekin maydonida sodir etilgan bo'lsa, eng kam oylik ish xaqining ellik baravaridan yuz baravar miqdorida jarima yoki olti yilgacha qamoq yoxud uch yildan besh yilgacha ozodlikdar mahrum qilish bilan jazolanadi (136-bet).

O'sha harakat:

O'ta xavfli retsivist tomonidan:

Uyushgan guruh yoki uning manfaatlarini ko'zlab:

Katta ekin maydonida sodir etilgan bo'lsa, mol-mulki musodara qilinib, besh yildan o'n beshgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

Giyohvandlik vositalari yoki moddalarni qonunga xilof ravishda, o'g'rilik yoki firibgarlik yo'li bilan egallash uch yilgacha axloq tuzatish ishlari yoki olti oygacha qamoq yoxud mol-mulki musodara qilinib yoki musodara qilinmay besh yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

O'sha harakat:

ilgari giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bilan qonunga xilof ravishda muomala qilishdan iborat jinoyatni sodir etgan shaxs tomonidan:

bir guruh shaxslar tomonidan oldinidan til biriktirib:

o'zlashtirish yoki rastrata (isrof) qilish yo'li bilan;

talonchilik yo'li bilan;

mansab mavqeini suiiste'mol qilib;

ta'magirchilik yo'li bilan;

mol-mulki musodara qilinib, besh yildan o'n yilgacha ozodlikdan mahrum qilish yo'li bilan jazolanadi.

O'ta xavfli retsivist tomonidan:

uyushgan guruh yoki uning manfaatlarini ko'zlab:

bosqinchilik yo'li bilan sodir etilgan bo'lsa, mol-mulki musodara qilinib, o'n yildan yigirma yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

272-modda. Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni qonunga xilof ravishda o'tkazish (sotish).

Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni qonunga xilof ravishda o'tkazish (sotish) mol-mulki musodara qilinib, besh yildan o'n yilgacha ozodlikdan mahrum qilish yo'li bilan jazolanadi.

Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni ozginadan ko'proq miqdorda qonunga xilof ravishda o'tkazish (sotish) mol-mulki musodara qilinib, o'n yildan yigirma yilgacha ozodlikdan mahrum qilish yoki o'lim jazosi bilan jazolanadi. (137-bet)

273-modda. Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni o'tkazish (sotish) maqsadini ko'zlab qonunga xilof ravishda tayyorlash, egallash, saqlash va boshqa harakatlar;

giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni o'tkazish (sotish) maqsadini ko'zlab qonunga xilof ravishda tayyorlash, egallash, saqlash, tashish yoki jo'natish olti oygacha qamoq yoki o'n yildan besh yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

Ushbu moddaning birinchi qismida nazarda tutilgan qilmishlar ko'proq miqdorda sodir etilsa, mol-mulki musodara qilinib, besh yildan yetti yilgacha ozodlikdan mahrum etish bilan jazolanadi.

Ushbu moddaning birinchi yoki ikkinchi qismida nazarda tutilgan qilmishlar:

ilgari giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bilan qonunga xilof ravishda muomala qilishdan iborat jinoyatlar sodir etgan shaxs tomonidan:

bir guruh shaxslar tomonidan oldindan til biriktirib:

ozodlikdan mahrum qilish jazosini o'tash joylarida:

o'quv yurtlarida yoki o'quvchilar, talabalar o'quv, sport yoki jamoat tadbirlarini o'tkazadigan boshqa joylarda ko'p miqdorda sodir etilgan bo'lsa, mol-mulki musodara qilinib, yetti yildan o'n yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni laboratoriyalardan, vosita va asbob-uskunalardan yoki prekursorlardan foydalangan holda, qonunga xilof ravishda tayyorlash yoki qayta ishlash, shuningdek, bunday moddalarni iste'mol qilish yoki ularni saqlash, shuningdek, ushbu moddaning ikkinchi yoki uchinchi qismida nazarda tutilgan qilmishlar:

o'ta xavfli retsidivist tomonidan:

uyushgan guruh yoki uning manfaatlarini ko'zlab sodir etilgan bo'lsa, mol-mulki musodara qilinib, o'n yildan o'n besh yilgacha ozodlikdan mahrum qilish yo'li bilan jazolanadi.

Ushbu moddaning birinchi qismida nazarga tutilgan qilmishlarni sodir etgan shaxs o'z ixtiyori bilan aybini bo'yniga olish to'g'risida hokimiyat organlariga arz qilsa va giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni topshirsas, jazodan ozod qilinadi.

274-modda. Giyohvandlik vositalari, psixotrop yoki shaxsning aqli-drokiga ta'sir etuvchi boshqa moddalarni har qanday shaklda suiiste'mol qilganda, jalb etish uch yilgacha axloq tuzatish ishlari yoki uch yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

Ushbu harakat:

ilgari giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bilan qonunga xilof ravishda muomala qilishdan iborat jinoyatni sodir etgan shaxs tomonidan:

ozodlikdan mahrum qilish jazosini o'tash joylarida;

ikki yoki undan ortiq shaxsga nisbatan sodir etgan bo'lsa, olti oygacha yoki uch yildan besh yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

275-modda. Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar ishlab chiqarish yoki ulardan foydalanish qoidalarini buzish:

giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar ishlab chiqarish, saqlash, hisobga olish, berish, tashish yoki jo'natishning belgilangan qoidalarini buzish eng kam oylik ish haqqining yigirma besh baravaridan ellik baravarigacha miqdorda jarima yoki besh yilgacha muayyan huquqdan mahrum qilish yoki uch yilgacha axloq tuzatish ishlari yoxud besh yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

276-modda. Giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni o'tkazish (sotish) maqsadini ko'zlamay, qonunga xilof ravishda tayyorlash, egallash, saqlash va boshqa harakatlar:

giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni o'tkazish (sotish) maqsadini ko'zlamay, qonunga xilof ravishda tayyorlash, egallash, saqlash, tashish yoki jo'natish eng kam oylik ish haqqining ellik baravarigacha miqdorga jarima yoki uch yilgacha axloq tuzatash ishlari yoxud olti oygacha qamoq yoki uch yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

O'sha qilmishlar:

ko'p miqdorda: ilgari giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalar bilan qonunga xilof ravishda muomala qilishdan iborat jinoyatni sodir etgan shaxs tomonidan sodir etilgan bo'lsa, uch yildan besh yilgacha ozodlikdan mahrum qilish bilan jazolanadi.

Ushbu moddaning birinchi qismida nazarda tutilgan qilmishlarni sodir etgan shaxs o'z ixtiyori bilan aybini bo'yniga olish to'g'risida hokimiyat organlariga arz qilsa va giyohvandlik vositalari yoki psixotrop moddalarni topshirsa, jazodan ozod qilinadi.

Nihoyat, quyidagiga e'tibor berish shart:  
giyohvandlik ustidan g'alaba qozonishlik.

## **VIII BOB**

### **OITS HAQIDA TUSHUNCHA.**

#### **UNING KELIB CHIQISH SABABLARI, RIVOJLANISHI, EPIDEMIOLOGIYASI**

Bugungi kunda OITS atamasi bilan kasallikning oxirgi bosqich belgilanadi. OIV bilan zararlanihdan boshlanib, OITSning birinch belgilari paydo bo'lgungacha bo'lgan davr jarayoni OIV infeksiyas deb tushuniladi. OIV bilan zararlangan shaxsni OIV tashuvchisi deb yuritiladi. Shunday qilib, OIV va OITS bir kasallikning ikki turdag tushunchasidir.

Dunyo matbuotida har oyda yoritilayotgan OIV haqidagi ma'lumotlarga nazar tashlar ekanmiz, bu kasallik patologiyasiga bo'lgan nuqtai nazarni o'zgartirishga majbur qiladi.

Shunday qilib, 2000-yil oxirida OIV infeksiyasiga 50 mln. inso chalingan bo'lsa, bugungi kunda 33,6 mln. odam OIV infeksiyasi va OITS bilan yashamoqda, 16,3 mln. kishi halok bo'lgan, ulardan 3,6 millioni 15 yoshga yetmagan bolalardir. OITS va OIVga chalinganlarning 95% i rivojlanayotgan mamlakatlarga to'g'ri keladi, shu jumladar o'lganlarning ham 95% i rivojlanayotgan mamlakatlarning fuqarolaridir

OIVni yuqtirish manbalari virusni yuqtirgan turli klinik shakldag bemorlar va virusni tashuvchilar hisoblanadi, chunki ularning qonida doimo virus aylanib yuradi. OIV – virusi nafaqat qonda, balki birinch navbatda sperma hamda hayz ajratmalarida va qin bezlari sekretida ham bo'ladi. Bundan tashqari, OIV ko'krak sutida, so'lakda, ko'k yosh va orqa miyaning kulrang modda suyuqligida, turli to'qimalarda ter va siydikda bo'ladi. Epidemiologik jihatdan ko'proq xavfli bu qon, sperma va qin ajratmalari hisoblanadi, ularda infeksiyani yuqtirish uchun yetarli miqdorda virus bo'ladi.

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

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



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

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

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

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

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

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

kasallikning yashirin (inkubatsion) davri, 2-3 haftadan 1-2 oygacha va ayrim ma'lumotlarga qaraganda, 3-5 yilgacha davom etishi mumkin. Kasallik jinsiy yo'l bilan yuqsa, yashirin davri qisqa bo'ladi. Gomoseksualistlarda yashirin davr 8 yilgacha davom etadi. Ushbu davr quyidagi bosqichlarga bo'linadi:

1. Kasallik boshlanishidan oldingi davr, irodmal davri:

1 oydan 6 oygacha bo'lib, nospetsifik ko'rinishda kechadi.

Bu davr o'z navbatida 3 bosqichdan iborat:

a) o'tkir lixoradka bosqichi;

b) belgisiz bosqichi;

s) limfadenopatiyaning kuchayish bosqichi.

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

a) birinchi bosqichda tana o'z massasini 10 % ga yo'qotadi, ter va shilliq qavatlarning ustki qismi zamburug' virus va bakteriyala bilan zararlanadi;

b) ikkinchi bosqichda tana massasi 10% dan ortiq yo'qoladi noma'lum diareya yoki lixoradka 1 oygacha davom etadi, o'pk: sili, ichki organlarning bakteriya, virus, zamburug'lar bilan zararlanish Kaposhi sarkomasining vujudga kelishi bilan xarakterlanadi;

s) uchinchi bosqichda yuqoridagi kasalliklarning og'irlashishi pnevmoniya, hazm qilish tizimining kandidoz, Kaposhi sarkozasini; kuchayishi, markaziy nerv tizimining zararlanishi kuzatiladi.

3. Kasallikning tugallanish davri.

OITS klinikasi har turli opportunistik (yondosh) infeksiya v: invazyalar hamda xatarli o'sma kasalliklarining simptomleklari bilan xarakterlanadi. Ya'ni, OITSning o'ziga xos alohida simptomlari yo'q Organizmda qanday mikroorganizmlar hujumga o'tgan bo'lsa o'shalardan qo'zg'atadigan kasalliklar simptomlari paydo bo'laveradi

OITSning yaqqol ko'zga tashlanadigan simptomlari paydo bo'lgung: qadar prodroma alomatlari ko'rinadi. Prodroma isitma, diareya limfoanlenopatiya, darmon qurish, anemiya, dipressiya, teri va shilliq pardalarda har turli yiringli kasalliklar rivojlanishi va bemorning azol chekishi bilan ta'riflanadi. Bemorning darmoni qurishi, vazn kamayishi, terlashi bilan bir qatorda limfa tugunlarining kattalashuv OITSning dastlabki belgilari hisoblanadi.

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

Bu davrning keyingi bosqichlarida yuqoridagi ko'rinishlarga og'i: bo'shlig'ida zamburug'larning paydo bo'lishi, doimiy yo'tal, toshma umumiy qichima, teri kasalligi va Kaposhi sarkomasi kabi xafli kasallikka qo'shiladi. OITSning shu ko'rinishlarining hammasi kasallikning o'tkir klassik manzarasi namoyon bo'lishiga olib keladi, bu holat bemord: T-hujayrali immun tarmog'ining tanqisligi bilan bog'langan.

OITSning klinik kechishi bir necha turga bo'linadi.

**OITSning klinik belgilari.**

Kasallikning o'tkir rivojlanish davrida 25-50% bemorlarda 3 kundal to 10 kungacha tana harorati 39°dan yuqori bo'lib, angina, bezgal

kuzatiladi, bo'yin limfa bezlari, jigar va taloq kattalashadi, teriga toshma toshadi.

Bemorda kasallik bir necha turda rivojlanadi:

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

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

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

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

5. Yurak mushaklari shikastlanish turi.

6. Buyrak kasalligi turi.

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

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

Homiladorlikning o'zi OITSning rivojlanishiga yaxshi sharoit yaratib beradi hamda shu bilan birga immunitet buzulishi bilan kuzatiladi,

xususan, hujayrali immunitet depressiyasi bilan kechadi. Norma homiladorlik vaqtida bosh mezon bo'lib, uchinchi oylikda T-xelperlar miqdori T-supressorlarga nisbatan pasayib ketadi. Tug'ilishdan uch oy muddat o'tganidan keyin immunitet tiklanadi.

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

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

OITS bolalarda alohida xususiyatlari bilan ajralib turadi. Ularda kasallikning yashirin davri kattalarnikiga nisbatan qisqaroq bo'ladi ya'ni yillar bo'yi davom etmay bir necha oyni tashkil qilishi mumkin. Bolalarda kasallik boshlangan vaqtda diagnoz qo'yish (1 yoshgacha, ancha qiyin. Bu shu bilan tushuntiriladiki, bolalar qonida OIVga qarshi antitanalarni aniqlashda qiyinchilik muammolari, ya'ni go'dal homila vaqtida yo'ldosh orqali ona qornida antitana olganligi yoki virus bilan zararlangandan keyin bola organizmida ishlab chiqarila boshlanishi aniq bo'lmaydi. Bu muammoni virus ajratib olgandar keyingina hal qilish mumkin. Lekin buni echish qiyin. Bu vaqtda bolalarda nafas yo'llarining qaytalanuvchi infeksiyasi limfoidl interstitsial pnevmoniya kuzatiladi. Bolalarda markaziy nerv sistemasining zararlanishi natijasida ularda o'sishning kamayish kuzatiladi. Unda bosh o'lchamining katta bo'lishi to'xtaydi. Boshlang'ich belgilariga tana vaznining kamayishi, surunkali ich ketish va bakterial infeksiyalar xarakterlidir. OITSGa chalingan bolaning immunologik xususiyatlari alohida o'rin tutadi, ya'ni ularning qonlarida immunoglobulin miqdorining yuqoriligi va antigenlarning kiritilish vaqtida antitelalarni bir vaqtda ishlab chiqara olmaslik holatlar mavjud.

Shunday qilib, tug'ilish vaqtida yo'ldosh orqali yoki qon quyish vaqtida OIV bilan zararlanish kelib chiqadi, buni bolalarda bashora

qilinganda noxush holatlar bilan tugashi aniqlangan, ularda MNS zararlanishining o'sib borishi kuzatiladi. Yuqorida aytib o'tilganlar shunday xulosaga olib keladi: OIV bilan zararlangan ayollarga tug'ish mumkin emas, faqat zararlanganlar emas, balki OIV bilan zararlangan erkaklar bilan muloqotda bo'lgan ayollarga ham tug'ish tavsiya etilmaydi.

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

- 1) 60 dan yosh odamlarda Kaposhi sarkomasi aniqlansa;
- 2) 2-3 oydan uzoqqa cho'ziladigan surunkali ich ketar kasalligida enteropatogen mikroblari topilmagan va ko'p miqdorda kriptosporidium topilgan hollarda;
- 3) uzoq cho'ziladigan noma'lum isitma kuzatilganda (3 oydan ortiq),
- 4) markaziy nerv sistemasining limfomasi rivojlanganda;
- 5) odamda ximioterapiya usuli bilan davolashda tuzalmaydigan pnevmoniya aniqlanganda;
- 6) bemor sababsiz ozib, 10% dan kam bo'lmagan og'irligini yo'qotganda;
- 7) noma'lum etiologiyali limfopeniya bo'lganda;
- 8) har xil bakteriyalar, zamburug'lar, viruslar, bir hujayrali sodda jonivorlar qo'zg'atadigan va tez-tez qaytarilib turadigan zikozogen va endogen infeksiyalar kuzatilganda;
- 9) doimiy kam quvvatlik va kechasi ko'p terlash kuzatilganda.

OITSni aniqlashda laboratoriya diagnostikasi katta ahamiyatga ega.

Ulardan:

- immunoferment aniqlash;
- radioimmunopretsipetat analizi;
- radioimmunopretsipetat usuli;
- immunoglobulin analiz ko'proq qo'llanadi va diagnoz qo'yishga yordam beradi.

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



sifatidagi dorilarga: zidovudin; didanozin; zalsitabin; lamivudip; stovudin va boshqalar kiradi. Nukleozidli bo'lmagan dorilarga — noviropin, delaverdit kiradi. Proteasazalarga qarshi dorilarga — indnavir, nelfinovar, ritonavir va boshqalarni keltirish mumkin. Davolanishning ikkinchi yo'li organizmning immun holatini yaxshilash, ya'ni immunostimulatsiya usuli hisoblanadi.

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

Immun tizimining buzilishiga olib keladigan va kasallikning kelib chiqishiga sabab bo'ladigan OIV virusiga qarshi vaksina ishlab chiqarishga ma'lum qiyinchiliklar to'sqinlik qilmoqda.

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

2. Virusning genetik rekombinatsiyalanishi.

3. OIVning turli variantlari va boshqa viruslar o'rtasida genlarning almashinuvi.

4. Bemordagi OIV genlari bilan hujayra genlari o'rtasida ham genlar almashinuvining mavjudligi.

Hozircha virusga qarshi immunizasiya uchun bo'layotgan harakatlarda tozalangan yoki glikoproteinning chatishtirilgan qobiqlari ishlatilmoqda.

Ba'zi hollarda neytrallaydigan antigenlar ishlab chiqarilganki, bular bir necha shtamlarga ta'sir etib qolmay, balki ularniig ancha past bo'lgan titrlariga ham ta'sir etadi. Bundan tashqari, neytrallaydigan antigenlar virusning qaysi komponentlariga qarshi qaratilgani ham noma'lum.

Immunologlar vaksinaga juda qat'iy talablar qo'yishmoqda:

OIV ning hujayra nishoniga kirishga yo'l qo'ymaslik; OIV ni miyaga kirishdan avval neytrallashgan holga keltirish; immun tizim orqali OIVning hamma variantlarini bilib olishga erishishni ta'minlash va hamma vaksina bilan emlanganlarga tushuncha berish. OIVga qarshi vaksina olish jarayonida yuqoridagi muammolarni yechish masalasi turibdi. Muammolarning favqulodda qiyinligiga qaramasdan, bularning yechimida yaxshi fikrlar paydo bo'la boshladi va ba'zi laboratoriyalarda odamlarda vaksinaning klinik tajriba ishlari boshlab yuborildi.

Bularning hammasi yaqin vaqtlarda OIV virusiga qarshi vaktsina olinishiga asos bor, degan xulosaga kelish imkonini beradi.

Ko'pchilik olimlarning hisoblashlaricha, keng miqyosda vaktsina bilan emlash ishlari 5-7 yildan keyingina boshlanishi mumkin. Bundan avvalgi yillarda vaktsina bilan emlashga imkon bo'lmasa ham, epidemiyaning o'sishi va OIVning yuqish yo'llarini to'sish mumkin. Shunga asosan Butun dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan maxsus dastur tayyorlandi.

Dasturning asosiy bosqichlari quyidagilardan iboratdir:

1. Sanitariya targ'iboti.
2. Virusning jinsiy aloqa orqali yuqishini to'xtatish.
3. Giyohvand moddalarni inyeksiya orqali olganda virus yuqishini to'xtatish.
4. Vertikal (homilali bemor ayoldan bolaga yuqishi) yo'l bilan yuqishni to'xtatish.
5. Virusning qon, qon mahsulotlari va ko'chirib o'tkaziladigan organlar orqali yuqishiga qarshi kurashish.
6. Sog'liqni saqlash mutaxassislari targ'ibotchilardir.
7. Epidemiologik nazorat.



## **IX BOB**

### **OITS INFEKSIYASINING PROFILAKTIKASI.**

#### **ISHONCH XONALARI**

Davolanish profilaktika muassasalarida OIV infeksiyasining tarqalishiga yo'l qo'ymaslik tadbirlari OIV infeksiyasining kasalxona ichida tarqalishining oldini olish va tibbiyot xodimlari mehnatini muhofaza qilish kabi tadbirlarni o'z ichiga oladi. Tibbiy xodim OIV bilan zararlanishning naqadar xavfli ekanligini bilishi kerak va quyidagi talablarni bajarishi shart:

- \* insonning qoni va boshqa suyuqliklari bilan ifloslangan o'tkir tig'li tibbiyot asboblardan shilliq qavatlarning shikastlanishiga yo'l qo'ymaslik zarur. Buning uchun barcha muolajalar rezina qo'lqop va maxsus kiyimlarda (xalat, qalpoq, niqob) amalga oshirilishi kerak;

- \* igna va boshqa o'tkir tibbiyot asboblardan shikastlanishdan ehtiyot bo'lish uchun ignani sindirmaslik, egmaslik, foydalanib bo'lingandan so'ng zudlik bilan ignaning ichki kanallarini dez. modda (3% xloramin, yarim foizli DP-2) bilan yuvish va bir soat davomida dez.moddaga bo'ktirib qo'yish kerak; \* ignani zararsizlantirishdan oldin tozalash va yuvish davrida qo'lqop kiyib olish zarur;

- \* ifloslangan o'tkir va sanchiluvchan asboblarda yordamida muolajalar o'tkazmaslik lozim;

Teri shilliq qavatlari va ochiq yaralarning bemor qo'li bilan muloqotda bo'lishidan saqlanish uchun quyidagilarga amal qilish kerak:

- terining shikastlangan qismi yoki ochiq yaralarni leykoplastir, barmoqqa kiyiladigan qo'lqopcha bilan berkitish kerak;

- qon va organizm boshqa suyuqlik namunalari og'zi ishonchli berkitilgan konteyner yoki bikslarga joylashtirilishi lozim;

- agar qo'l qon va boshqa suyuqliklar bilan ifloslansa, sovun bilan yuvib, so'ng 1% li xloramin bilan zararsizlantiriladi;

- qon va organizmdan boshqa suyuqliklar sachrashi ehtimoli bo'lganda muolaja vaqtida himoya ko'zoynagi, niqob tutib olish kerak;

- choyshablar ifloslansa, 3 foizli xloramin eritmasiga ikki soat bo'ktiriladi.

> Jarrohlik operatsiyalari yoki tug'ruq vaqtida tibbiyot xodimi maxsus kiyimda — qo'lqop, rezina peshband, himoya ko'zoynagi va niqobda bo'lishi kerak.

> Yangi tug'ilgan chaqaloqlarni og'zidan-og'izga sun'iy nafaq oldirilish mexanik usulda amalga oshirilishi kerak.

> Qo'l va tananing boshqa joylari qon va boshqa suyuqlik bilan ifloslansa, quyidagicha zararsizlantiriladi:

1) teri sovun bilan yuviladi, so'ng 1% li xloramin eritmasi bilan artiladi;

2) ko'z avvaliga suv bilan, so'ng margansovkaning 1:1000 nisbatidagi eritmasi bilan yuviladi, 1% li albutsid eritmasi ko'zga tez-tez tomizilib turiladi;

3) burun suv bilan yuviladi, so'ng protorgolning 1% li eritmasi tomiziladi;

4) og'iz suv bilan yuviladi, so'ngra margansovkaning 1:1000 nisbatidagi eritmasi yoki 70 gradusli spirt bilan chayqaladi;

5) agar teri ehtiyotsizlik bilan kesib olinsa yoki igna sanchib olinsa o'sha joyning qoni siqib tashlanadi va yod bilan zararsizlantiriladi;

6) agar atrofdagi buyumlar, ko'rpa-yostiqlar, kiyim-kechaklar, poyabdonlar va devorlar bemor qoni bilan ifloslansa, dezinfeksiya qilinadi.

Agar kasalxona bo'limi, ambulatoriya va poliklinikada SPID gumi qilingan bemor aniqlansa, quyidagi tadbirlar amalga oshirilishi shart  
– diagnozi aniq bo'lguncha bemor zudlik bilan aholida palataga joylashtiriladi;

– bemorga alohida tibbiy asboblardan, gigiyenik predmetlardan va boshqa buyumlar ajratiladi;

– OITS ga gumon qilingan bemorga tibbiy xizmat ko'rsatish uchun o'sha kasallikka oid tajribaga ega bo'lgan maxsus xodim ajratiladi;

– bemorning OITS bilan og'riganligi tasdiqlansa, u maxsus bo'limga va bokslarga o'tkaziladi;

– bemor yotgan xonani tozalash, u foydalangan choyshab, idishlar va boshqa buyumlarni zararsizlantirish ishlari maxsus rezina qo'lqoplar va dez. moddalar yordamida amalga oshiriladi;

– xloramin o'rniga 0,5% DP-2, tindirilgan xlorli ohak eritmasi va gipoxlorid kalsiy eritmasi ishlatilishi mumkin.

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

1) donorlarni OIV virusiga tekshirish;

2) ifloslangan o'tkir va sanchiluvchi asboblardan yordamida muolajalar o'tkazmaslik;

3) qon quyilayotganda bir marta ishlatiladigan igna va sistemalarni qo'llash;

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

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

OIV virusini aniqlash bo'yicha majburiy tibbiy tekshiriluvchilar guruhiga quyidagilar kiradi:

> qon, qon zardobi va boshqa biologik suyuqliklar, to'qima beruvchi donorlar;

> OIV OITS virusi yuqish xavfi yuqori bo'lgan «Xavfli guruh»larga mansub bo'lgan shaxslar;

> giyohvand moddalarni qon tomiriga inyeksiya orqali yuboruvchi giyohvandlar (aniqlanganda va keyin bir yilda 2 marta);

> gomo va bio seksuallar (aniqlanganda va keyin bir yilda 2-marta);

> tartibsiz, ko'plab jinsiy aloqa qiluvchi shaxslar (bir yilda 1 marta);

> tergov izolatorlariga, qabulxona-taqsimlash xonalariga tushgan (turar joyi, ish joyi noma'lumlar, xavfli guruhga mansub) shaxslar (tushgan vaqtida 3-kun davomida);

> jazo hukmini o'tayotgan muassasadagilar (tergov izolatoriga tushganda, bir yilda 1 marta va keyin ozodlikka chiqishdan oldin);

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

> OITS virusi bilan ishlovchilar, OIV virusini yuqtirib olganlar, OITS bemorlari diagnostikasi, davolash hamda ularga bevosita xizmat qilish bilan shug'ullanuvchilar (ishga kirganda va keyin yilda 1 marta);

> klinik ko'rsatmalari bo'lgan kasallar;

> bir oydan ortiq isitmalovchilar;

> bir oydan ortiq cho'ziluvchan diareyalar;

> tana vaznini 10 va undan ortiq foizini sababsiz yo'qotish;

> uch oydan ortiq uzoq cho'ziladigan limfadenopatiya;

> surunkali va qaytalovchi zotiljam yoki davolanganda natijasiz bo'lgan zotiljam;

> jinsiy a'zolarining surunkali yallig'lanishi va davolanishiga qaramay, natijasi bo'lmagan kasalliklar;

- > og‘iz bo‘shlig‘i. tilning turli chaqalanish kasalliklari;
- > immun tizimining buzilishi (T-xelperlarning kamayib ketishi)
- >diagnozi to‘liq aniqlanmagan, OITS, OIV belgilariga o‘xshash kasalliklar (davolovchi vrach tavsiyasi bilan).

OIV virusi yuqtirganligini aniqlash bo‘yicha ixtiyoriy tibbiy tekshiriluvchilarga quyidagilar kiradi:

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

– O‘zbekiston fuqarolari, xorijiy fuqarolar va fuqaroligi bo‘lmagar shaxslar o‘z xohishlariga ko‘ra OIV virusiga tekshiruvdan o‘tishlar mumkin;

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

– OIV infeksiyasiga tekshirilganligi haqidagi sertifikat Davlat til va xalqaro (ingliz) tilda to‘ldirilib, sertifikat berayotgan tashkilot rahbarining imzosi va muhri bilan tasdiqlanadi;

– chet elga ketayotgan O‘zbekiston fuqarolari, xorijiy fuqarolar va fuqaroligi bo‘lmagan shaxslarga sertifikat O‘zbekiston Respublikas Sog‘liqni saqlash vazirligi tomonidan tasdiqlangan preyskurant asosidagi narx bilan Respublika OITS markazi hisob raqamiga pu o‘gkazganlaridan so‘ng beriladi;

– ushbu sanitariya qoida va me‘yorlari joriy qilingandan so‘ng OIV infeksiyasiga tekshirish va sertifikat berishga taalluqli bo‘lgar avvalgi hujjatlar o‘z kuchini yo‘qotgan deb hisoblanadi.

Yuqorida ko‘rsatilgandan tashqari har bir O‘zbekiston Respublikas fuqarosi, shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi hududida yashayotgan chet el fuqarolari hamda fuqaroligi bo‘lmagan shaxslar ismi sharifin sir saqlagan holda ixtiyoriy ravishda OITS kasalligini aniqlash maqsadida anonim tibbiy tekshirishdan o‘tishi mumkin. Shu sababdar tibbiy muassasalarda hamda o‘quv yurtlarida ishonch xonalari tashki etiladi.

O‘zbekiston Respublikasida OITS kasalligi va uning tarqalishiga qarshi qator chora-tadbirlar ko‘rilmogda.

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

Bundan tashqari, 100 ga yaqin ishonch xonalari mavjud.

Eng muhimi, OITSning xavfli guruhlari orasidagi vakillarning qoni tibbiyot sohasida donorlik maqsadida ishlatilmasligi uchun qayta-qayta tekshiruvdan o‘tkazilish kerak.

Agar biror kishining qoni zardobida OITS virusiga antitanachalar borligi aniqlansa, ular keyingi hayotlari davomida virus tashuvchi bo‘lib hisoblanadilar. Bunday kishilarda OITS kasalligi alomatlari bormi-yo‘qmi baribir ular virus tarqalishi jihatidan xavflidir. Barcha virus tashuvchilari OITSni boshqalarga yuqtirmaslik to‘g‘risidagi oddiy tushunchalardan xabardor etish zarur.

OITSning oldini olish uchun turli yuqumli kasalliklarda bir marta ishlatiladigan tibbiy asboblari qo‘llaniladi.

Amerikada R.Gallo, Solk, Fransiyada Montanie, Rossiyada akademik R.V.Petrov va uning shogirdlari vaksina ishlab chiqarish ustida ishlamoqdalar.

Kashf etilgan vaksinalar tekshirilmoqda. Olimlarning ba‘zilari vaksinani odamlarda, boshqalari maymunlarda sinab ko‘rmoqdalar. Ajab emas, yaqin kelajakda yaxshi vaksina topilar va hozirda butun kishilik jamiyatini xavotirga solgan muammo yechilar.

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

– virus tashuvchilarni aniqlash maqsadida yoppasiga diagnostika tekshiruvidan o‘tkazish;

– tibbiy muassasalar hamda o‘quv yurtlarida ishonch xonalari tashkil etish;

– tibbiy xodimlarning virus bilan zaharlanishining oldini olish;

– muolaja postlarini alohida aptechkalar bilan ta‘minlash;

– tibbiyot muassasalarida ishonch xonalariaro infeksiyalarning oldini olish;

– giyohvand moddalarni tomirdan qabul qiluvchilar bilan alohida tushuntirish ishlari olib borish;

– aholini seksual sohada tarbiyalash.

Aholi orasida ma’rifat ishlarini olib borish, radio, televideniye, gazeta va jurnallar orqali axborot berish va infeksiyaning havo, tomchi, maishiy ovqatlanish orqali yuqmasligini ta’kidlab o’tish zarur.

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

Infeksiyaning rivojlanishini, u yuqqan vaqtdan boshlab nazorat qilish shuni ko’rsatdiki, OIVga qarshi titrlar va I antitanalar yig’indisi kundan-kunga oshib boradi. Bir necha oy avval virusni yuqtirib olgan shaxslarda OIVga qarshi organizmning qarshi kurashish javobi doim kuzatiladi. Yashirin murojaat qilgan kishilar testlar yordamida tekshiriladi, buning uchun har bir fuqaro viloyatlardagi OITS markazlariga murojaat etishi mumkin. Markazga murojaat qilganlar ismini yashirgan holda OITS kasalligiga tibbiy tekshiruvdan o’tadilar. Agar biror kishida zararlanish aniqlansa, u shaxs O’zbekiston fuqarosi bo’lsa, yashab turgan joyida ro’yxatga olinib, doimiy kuzatuvda bo’ladi. Xorijdan kelganlarni qonunga ko’ra, o’z mamlakatiga jo’natilib yuboriladi. Virus aniqlangan bemorlar OITS markazlarida davolanadilar. Davolanish vaqtida OITS infeksiyali giyohvand shaxslar bir marta ishlatiladigan shpritslar va dezinfeksiyalovchi moddalar bilan ta’minlanadilar. O’zbekiston Respublikasi Sog’liqni saqlash vazirligi va Vazirlar Mahkamasining buyruq va qarorlari hamda O’zbekiston Respublikasi «OITSning oldini olish to’g’risida»gi qonunida OITSning oldini olish bo’yicha barcha chora-tadbirlar ko’rsatilgan.

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

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

Rossiyada bir yilda 4,5 mln. ayol homilani abort qildirmoqda. Abort, asosan, homilaning 12 haftaligida amaga oshirilmoqda. Abort qildirishning sabablari: yosh, yetishmovchilik, hayot sharoiti, kasallikka chalinganlik, ko’pbolalik hisoblanadi. Abort sog’lom turmush tarziga salbiy ta’sir etuvchi noxush operatsiyadir.

Qadim zamonlarda homilani operatsiya yo’li bilan yo’qotish jamiyat tomonidan keskin qoralanar, bunga ruxsat berilmas edi. O’zbekistonda

abort aksariyat ona hayoti xavf ostida bo'lgandagina amalga oshirilgan. Hozir esa mamlakatimizda abort qildirish ko'paymoqda.

Abort ikki turda amalga oshiriladi:

Sun'iy abort.

Beixtiyor abort.

Sun'iy abortda bachadon bo'ynini kengaytirib, operatsiya yo'li bilan homila olib tashlanadi. Bu usuldagi abort faqatgina kam ta'minlangan oila, yolg'iz onalar, ko'p bolali onalar, talabalar, o'quvchilarda amalga oshiriladi.

Beixtiyor abort atrofdagilar va ona uchun kutilmaganda homiladorlikning to'xtashidir. Ba'zan beixtiyor abort ayolning istagiga qarshi amalga oshadi.

Bunday abortga ayolning ichki sekretsiya bezlari kasalligi, yurak-qon tomir kasalliklari, qon yaratuvchi organlarning kasalliklari, qonning mos tushmasligi, buyrak kasalliklari va boshqalar sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, ayolning og'ir yuqumli kasalliklar bilan og'rishi, zaharlanishi, toksikozning og'ir shakli va boshqalar ham abort qilishga sabab bo'ladi.

Beixtiyor abort qilinadigan bo'lsa, ayol tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi.

Abort qildirish ayol organizmiga jiddiy shikast etkazadi, turli asoratlarni keltirib chiqaradi. Masalan: bachadonning mexanik zararlanishi, ko'p qon ketib qolishi, erroziya, polip o'sib chiqishi, bachadon nayining yallig'lanishi va boshqalar. Ba'zan bachadon olib tashlanadi. Shunday qilib, abort ayol organizmini jiddiy zararlaydi, turli asoratlarni keltirib chiqaradi, sog'liqqa salbiy ta'sir etadi.

Abort ayol psixikasiga ham noxush ta'sir ko'rsatadi. Abortdan so'ng ayol o'zini yomon his etadi, tushkunlikka tushib, kayfiyatsiz bo'lib qoladi, ba'zi ayollar spirtli ichimliklar ichishni, tamaki chekishni istaydilar, badjahl, serzarda bo'lib qoladilar.

Abort qildirgan ayol turli kasalliklarni yuqtirib olmasligi uchun quyidagi gigiyena qoidalariga amal qilishi kerak:

Harakat qilib yurib turishi kerak.

Ko'proq sof havoda bo'lishi kerak.

Og'ir yuk ko'tarmasligi zarur.

O'rin-ko'rpalarni toza tutishi lozim.

Hammomda tik turib cho'milishi kerak.

Tashqi jinsiy a'zolarini toza saqlashi zarur.

3-4 haftadan keyingina jinsiy aloqa qilishi mumkin.

## **Homiladorlikning oldini olish**

Homiladorlikning oldini olishda turli xil mexanik, gormonik, ximiyaviy, fiziologik, kontratseptik usullar qo'llaniladi. U yoki bu usulni qo'llash ayolning salomatligiga bog'liq.

Sog'lom, doimiy jinsiy aloqada bo'lib turuvchi ayollarga bachadon ichiga kontratseptiv himoya vositalari qo'yiladi. Bular turli xil materiallardan (oltin, kumush va b.) ishlangan bo'lib, turli xil shaklga ega. Hozirgi vaqtda kontratseptiv vositalarning 50 dan ortiq turi mavjud. Eng ko'p ishlatiladigani halqa shaklidagi kontratseptivdir. Spiralni qo'yishning eng qulay vaqti hayz ko'rishning 5–7-kuni hisoblanadi. Jinsiy a'zolari shamollagan, miomasi bor, bachadondan tashqari homilador bo'lganlar, kamqon va tug'magan ayollarga bu kontratseptiv vositani qo'yish mumkin emas. Eng qulay, hech qanday zararsiz kontratseptiv vosita bu prezervativ hisoblanadi. Prezervativ xavfsiz vosita bo'lib, barcha odamlar qo'llashi mumkin.

Prezervativ ingliz vrachi Kondom tomonidan tavsiya etilgan.

Ximiyaviy kontratseptiv vositalarga gramitsidin pastasi, kontratseptiv (sham), kontratseptin (tabletk) va galoskorbinlar kiradi. Bular jinsiy aloqadan 15 minut avval qo'yiladi. Bachadonga turli eritmalarni purkash ham shunday usullarga kiradi. Buning uchun sirka (2 choy qoshig'iga 1 litr qaynatilgan suvda eritiladi), salitsil kislotasi (1 choy qoshig'i 1 litr qaynatilgan suvda eritiladi), kaliy permanganat (1 choy qoshig'iga 2%li 1 litr qaynatilgan suv aralashtiriladi) kabilarni tayyorlash mumkin.

Jinsiy aloqani avvalroq uzib qo'yish ham kontratseptiv vositalarga kiradi.

Hayz ko'rish sikliga qarab aloqa qilish esa fiziologik usul hisoblanadi.



## **X BOB**

### **YOD TANQISLIGI KASALLIKLARI – ASR MUAMMOSI**

XX asr oxiri va XXI asr boshlarida jahon hamjamiyati insoniyat kelajagidan xavotirga tusha boshladi, negaki barchamiz salomatlikning ko'zga ko'rinmas dushmani – yod tanqisligi tufayli yuzaga kelayotgan inson aqliy qobiliyatining buzilishiga guvoh bo'lib turibmiz.

Yod tanqisligi kasalliklari insonning eng ko'p tarqalgan, yuqumli bo'lmagan xastaliklari sirasiga kiradi. Yer sharining kamida bir yarim milliard aholisi xavfli o'choqda yashab kelmoqda. JSST (Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti) ma'lumotlariga qaraganda, yod tanqisligi tufayli 800 million aholi qalqonsimon bez (endemik buqoq)ning kattalashishidan, 45 millioni esa – aqliy zaiflikdan aziyat chekmoqda. Yod qalqonsimon bezning me'yorida faoliyat olib borishi, gormonlarni sintezlashtirish va barcha a'zo hamda tizimlarning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy mikroelement hisoblanadi. Yod yetishmovchiligi inson salomatligiga bir necha yo'nalishlar bo'yicha zarar etkazadi, uning eng jiddiy oqibatlaridan biri miyaning me'yorida rivojlanishining buzilishi hisoblanadi. Yod tanqisligi yaqqol ko'zga tashlanadigan ayrim hududlarda minglab odamlar aqliy zaiflikning eng og'ir darajasi bo'lmish – kretinizmdan aziyat chekmoqdalar.

Ayni paytda yod tanqisligi holatini nazorat qilish bo'yicha Xalqaro kengash (ICCIDD) tuzilgan. Mazkur tashkilotning o'tgan o'n yil ichida yod yetishmovchiligining xavfi haqidagi bilimlarni tarqatishi, uning oqibatlari va tuzni yodlashtirishdek sodda usullar vositasi bilan xavfni bartaraf etish maqsadlarini ko'zlab olib borgan ulkan sa'y-harakatlari tufayli 100 dan ziyod davlatlar kelishgan holda harakat qilib, oziq-ovqat va uy hayvonlarining ozuqasiga qo'shishga mo'ljallangan barcha tuzlarning yodlashtirilishini amalga oshirishga muvaffaq bo'lindi.

Yod tanqisligi holatining asosiy sabablari – sotuvda sifatli yodlangan osh tuzining mavjud bo'lmashligi, shuningdek, guruhiy profilaktikada qo'llash uchun ishlatiladigan yod preparatlarining kamyobligi hisoblanadi. Buning oqibatida aholi o'rtasida buqoqni ommaviy profilaktika qilish ishlarida uzilishlar sodir bo'lmoqda.

Qalqonsimon bez a'zolar faoliyati, jumladan, reproduktivlik (nasldorlik) vazifasini ham boshqarib turadi. Buqoq xastaligiga duchor

bo'lgan ayollarda ko'pincha hayz ko'rish siklining buzilishi, bepustlik va boshqa anomal holatlar kuzatiladi. Ma'lumki, homilador ayo ratsionida yod yetishmasligi homiladorlikning uch oyi mobaynidayoq bo'lg'usi bolaning miyasi to'laqonli rivojlanmasligiga olib keladi. Natijada bunday bolalar aqli zaif bo'lib dunyoga keladilar.

Bundan tashqari, YTH (yod tanqisligi holati) bolalar o'limining ortishi, o'lik bolalar tug'ilishi va inson ruhiy-ijtimoiy rivojlanishining to'xtab qolishiga olib keladi. Ular aqliy rivojlanishi miqdori yod tanqisligi darajasiga bog'liq holda, me'yoridagidan 10-15 foizga pas bo'ladi. Qalqonsimon bezning me'yorida faoliyat olib borishi uchur sutka mobaynida 0,1-0,2 mikrogramm yod iste'mol qilish zarur. Insonning butun umri davomida bu o'ta muhim mikroelementning 3-5 grammi kifoya qiladi.

Yod tanqisligi muammosini faqat endemik buqoq bilangin; chegaralash mumkin emas. Mubolag'asiz aytish mumkinki, yod tanqisligi og'ir holatlarda butun millat sog'ligiga tahdid soladi, og'ir xastalangan bolalar sonini ko'paytirib, millatning aqliy quvvatini pasaytiradi, salomatlikning barcha ko'rsatkichlariga noxush ta'sir ko'rsatadi.

Yodlangan tuz na rangi, na ta'mi, na hidi bilan odatdagi osil tuzidan farq qiladi. Yod tanqisligi mavjud ko'plab mamlakatlar tajribasidan ayon bo'lishicha, yodlangan tuzdan ommaviy ravishda foydalanish natijasida ancha sezilarli samaralarga erishilmoqda, ya'ni aholi o'rtasida buqoq bilan kasallanish holatlari kamaymoqda.

Demak, yodlangan tuz va tarkibida yod mavjud bo'lgan mahsulotlar orqali har kuni yod iste'mol qilib turish zarur.

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

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

1998 yildan e'tiboran Endokrinologiya ilmiy-tadqiqot instituti negizida tuz va peshob tarkibidagi yod miqdorini, mazkur mikroelementni aniqlashdagi eng maqbul shaklga keltirilgan usullaridan foydalanilgan holda, ish olib boradigan laboratoriya faoliyat ko'rsatilmoqda. So'nggi 4 yildan buyon YTH asosiy ko'rsatkichlarining monitoring o'tkazilmoqda. 1998 dan 2006 yillargacha bo'lgan davrda turli

tashkilotlar tomonidan ishlab chiqilgan yodlashtirilgan ozuqa tuzlar sifatini nazorat qilish maqsadida o'tkazilgan tekshirishlarning ko'rsatishicha, «Florans», «Tempo», «Orzu», «Lazzat», «Xojaiqon», «Qoraqalpoq savdo» firmalari tomonidan ishlab chiqarilayotgan osh tuzlari tarkibidagi yod miqdori jahon standartlari me'yorlariga (41,1-65 gG't) mos keladi. «Rossiya tuz», «Kavkaz tuz», «Qoraqalpoq tuz», «Orol tuz» firmalari tomonidan ishlab chiqarilgan osh tuzlari tarkibida yodning yo'qligi yoki juda kam miqdorda mavjudligi (0,1-15 gG't) aniqlangan.

Ijtimoiy tibbiyotning o'ta jiddiy nuqtai nazarlarini muvaffaqiyat bilan hayotga tatbiq qilish — mamlakat aholisining yod tanqisligi holatini kamaytirish uchun, eng avvalo, davolash-profilaktika, maktabgacha ta'lim muassasalari, maktab va turli korxonalarda profilaktik tadbirlar bilan kechadigan majmuaviy choralar qabul qilinishi, olib borilayotgan ishlar matbuot, radio va televideniye orqali keng yoritilishi, shuningdek, mahalla va viloyatlarda tushuntirish ishlari bilan uzviy bog'liq holda o'tkazilishi zarur bo'ladi.

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

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

Yodlangan tuzni iste'mol qilish bo'yicha kommunikativ advokatsiy, birinchi navbatda, odamlar ongiga ishonchli ta'sir ko'rsata oladigan aholi qatlamlari bo'lmish — tibbiyot xodimlari (akusher-ginekologlar, pediatrlar, terapevtlar), sanitariya-epidemiologiya xizmati vakillari, tuz ishlab chiqaruvchilar, Respublika salomatlik institutining filiallardagi vakillari, pedagoglar va tarbiyachilar, o'z-o'zini boshqarish organlari (mahalla) vakillari, iste'molchilar huquqini himoya qilish bo'yicha departamentlar, ommaviy axborot vositalari orqali amalga oshirilgani ma'qul.

YTK profilaktikasi, ularni nazorat qilish va bartaraf etishga urinish ham turli darajadagi davlat tashkilotlarini jalb etishni talab etadi. Ular inson va jonivorlar iste'mol qiladigan barcha tuzlarni yod bilan boyitishning uzoq muddatli dasturining amalga oshirilishini ta'minlashga qodirdirlar.

Hukumat tashkilotlarining to'laqonli qo'llab-quvvatlashsiz YTKni bartaraf etishga bo'lgan har qanday urinish samara bermaydi.

Mazkur tashkilotlarning rahbarlari va vakillari aholiga yod yetishmovchiligi tahdid solayotganini anglab olishlari, aholi salomatligi uchun mas'uliyatli ekanliklarini chuqur his qilishlari, yuqorida aytib o'tilgan muammoning bartaraf etilishiga yordam beradigan vositalarni jalb etib, qo'llanmalar bilan ta'minlashlari lozim.

Amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, faqat hukumat tomonidan qilinadigan sa'y-harakatlaru qo'llab-quvvatlashlarga ishlab chiqaruvchilarni barcha sanitariya-gigiyena talablariga muvofiq keladigan, yodlashtirishni yetarli darajada ta'minlashga qodir bo'lgan yodlangan tuz chiqarishga majbur qila oladigan tegishli qonun va qarorlarning qabul qilinishi va tatbiq etilishini ta'minlashi mumkin.

Boshqa tomondan esa, hukumat tashkilotlari ijro etuvchi hokimiyat sifatida tuzlarning yodlashtirilishi bilan bog'liq tadbirlarning bajarilishi, ularning sifatini nazorat qilish va ushbu jarayonning uzluksizligiga amal qilinishni ta'minlay olishi, bu ishlarni jamoat tashkilotlari bilan o'zaro yaqin aloqada ro'yobga chiqarishlari mumkin.

Davlat tashkilotlarining yodlashtirish jarayonigina emas, balki yodlashtirilgan tuzlarni sotish va saqlashni tashkil etishni tartibga solishi va nazorat o'rnatishi ham muhim ahamiyat kasb etadi, negaki yodlangan tuz uni saqlashning alohida sharoitlarini talab etadi, agar ularga amal qilinmasa (yuqori harorat, quyosh nurlarining tikka tushishi, har turli aralashmalarning mavjudligi, ochiq idishlarda, nam holda saqlash kabilar) – tuz tarkibidagi yodning yo'qotilishiga olib kelishi mumkin.

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

Hamma uchun – ham davlat va ham xususiy tuz ishlab chiqaruvchilar uchun birdek ma'qul bo'lgan baholash monitoringini yaratish zaruriyati pishib yetildi, bu esa, umuman olganda, yodlangan tuz

ishlab chiqarish va tarqatish ustidan sifat nazorati o'rnatilishni ta'minlashga imkon beradi.

Rahbarlar ushbu tadbirlarning millat salomatligi, yosh avlod aqliy darajasiga ta'sir ko'rsatishi xususida aniq tushuncha va tasavvurlarga ega bo'lishlari lozim.

2007-yilning 3-mayida O'zbekistonda «O'zbekiston YTKning oldini olish» Qonuni qabul qilindi.

## **TEMIR TANQISLIGI ANEMIYASI VA UNING OLDINI OLIISH**

Anemiya (kamqonlik) qonda gemoglobin umumiy miqdori va qon hajmi birligi konsentratsiyasining kamayishidir.

Qondagi umumiy gemoglobin darajasining me'yoriy darajasi 119-130 gG<sup>-1</sup> bo'lgani holda, anemiyada 111,0 gG<sup>-1</sup> va undan pastroq darajaga tushib ketishi kuzatiladi.

Anemiya butun dunyo bo'yicha keng tarqalgan bolalar kasalliklaridan bo'lib, JSSTning bergan ma'lumotiga ko'ra, ularning aksariyati temir tanqisligidan kelib chiqadi. Shuning uchun temir tanqisligi anemiyasi (TTA) qon tizimining bolalar yoshidagi keng tarqalgan patologiyasi deb hisoblanadi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, bolalar va ayollar o'rtasida TTA iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda 10-20 %, rivojlanib kelayotgan mamlakatlarda 50-60 %, Osiyoning ayrim mamlakatlarida 90 % gacha tarqalgan.

So'nggi 10-15 yil ichidagi kuzatishlarning ko'rsatishicha, O'zbekistonda temir tanqisligi anemiyasi bolalar va o'smirlar orasida 25-88 % gacha bo'lib, kasallikka chalinish xavfi ko'proq 1-2 yoshgacha bo'lgan bolalarga tegishlidir, o'smirlar va homilador ayollarda ham anemiya kasalliklariga chalinish kuzatilmoqda.

Temir inson organizmi uchun muhim elementdir. Temir ko'pgina fermentlar tarkibiga kiradi, moddalar almashinuvida ishtirok etadi, u qonning hosil bo'lishida muhim ahamiyat kasb etadigan element hisoblanadi. Organizmdagi umumiy temir miqdorining 60 % eritrotsitlarning gemoglobinida to'plangan, u kislorodning bog'lanishida, uni butun organizm bo'ylab tarqatishda ishtirok etadi. Shuning uchun organizm tarkibidagi temirning kamayishi eritrotsitlarda gemoglobin etishmovchiligi va gipoksiya (hujayralarga kislorodning kerakli miqdorda yetib bormasligi)ga olib keladi.

Muammoning dolzarbligi faqatgina uning keng tarqalganligida emas, balki u bilan birga rivojlanib boruvchi organlar patologiyasi natijasida deyarli barcha organ va tizimlar faoliyatining buzilishida: bu moslashishning uzilishi va turli patologiyalar bilan kasallanishning ko'payishiga olib kelishidadir. Temir tanqisligi, odatda, asta-sekin rivojlanadi va kamqonlikning yaqqol ko'rinishi namoyon bo'lguniga qadar rivojlanish davomida bir qancha bosqichlardan o'tadi. Temir tanqisligi rivojlanishining so'nggi bosqichi temir tanqisligi anemiyasidir.

O'smirlar va go'daklarda temir tanqisligining rivojlanish xavfi tana vaznining jadal sur'atda o'sishi va aylanadigan qon hajmining ko'payishi bilan bog'liq, bunda biometallga bo'lgan ehtiyojning o'sishi, temirning zaxira fondi va yeguliklardagi miqdori o'rtasidagi farq (mos kelmaslik) asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Shunday qilib, bolalarda eritropoez uchun temirga bo'lgan ehtiyoj 30 % bilan ta'minlanadi, bu ovqatdan temir so'rilishi hisobiga yuz beradi, shuning uchun anemiyada to'g'ri ovqatlanishga katta ahamiyat beriladi.

Anemiyadan aziyat chekayotgan bolalar odatda jismoniy va aqliy rivojlanish borasida o'z tengqurlaridan orqada qoladilar, ular tez-tez xastalanib turadilar. Bu, albatta, ularning darslarni o'zlashtirishlariga salbiy ta'sir qiladi, ular dars tayyorlashni istamaydilar, tez toliqib qoladilar. Agar ayol kishi homiladorlik paytida anemiya dardiga yo'liqsa, u vazni yetarli bo'lmagan zaif bolani dunyoga keltirishi mumkin, bu esa kichkintoy uchun xatarlidir. Ayrim hollarda anemiya onalar o'limiga olib kelishi ham mumkin. Bu bizni tashvishga solmay qo'ymaydi. Hozirgi kunda O'zbekistonda homilador ayollarning 80% i, tug'ish yoshidagi ayollarning 60% i va 57% bolalar anemiyadan aziyat chekishmoqda.

Anemiyada kuzatiladigan simptomlar:

- teri qatlami va ko'rinib turgan shilliq qavatlarning rangsizligi;
- bosh aylanishi, behollik;
- tirnoqning yupqalashishi va sochning sinuvchanligi;
- ishtaha kamayishi, ta'm buzilishi (bolalar bo'r, kesak yeyishadi);
- og'ir hollarda nafas yetishmasligi, yurakning tepa qismida sistolik shovqin;
- jigar va qorataloq o'lchamining kattalashishi.

Ozuqalarda temir manbalari juda ko'p. Go'sht, jigar, tuxum sarig'i temirga boy mahsulotlar hisoblanadi. O'simlik mahsulotlaridan sulii,

grechixa, jo'xori, dukkakli o'simlik yormalari, qora non va boshqa boshqoqli mahsulotlar tarkibida temir ko'p bo'ladi. Shuningdek, olma, shaftoli, anor va boshqa mevalarda ham temir miqdori ko'p bo'ladi.

Kunlik ovqatlanish tarkibiga go'sht, baliq va oqsilga boy mahsulotlarni kiritish foydalidir. Sabzavotlar, mevalar, ko'katlar ovqatlanishda muhim o'rin tutadi, chunki ular tarkibidagi A, S va boshqa vitaminlar organizmga yaxshiroq so'riladi.

go'sht, parranda, baliq mahsulotlari va jigar;

nonushtada vitaminlar bilan boyitilgan boshqoqli mahsulotlar;  
sabzavot va mevalar;

yangi ko'katlarni iste'mol qilish foydali;

ovqatlanish vaqtida choy ichishdan saqlanish lozim, chunki choy tarkibida bo'ladigan tanin moddasi temir so'rilishiga to'sqinlik qiladi.

Yana bir to'sqinlik qiluvchi omil bug'doy unining kepagi va jigar rang guruch tarkibida uchraydigan oliy kislota bo'lishi mumkin. Ovqat tarkibidagi temirning so'rilish chegarasi sutkasiga 2 mg ni tashkil etadi. Kuniga katta yoshdagi har qanday kishi jinsidan qat'i nazar 1 mg temirni yo'qotadi. Lekin ayollar hayz vaqtida, homiladorlik, tug'ruq va emizikli davrda nisbatan ko'proq miqdorda temir miqdorini yo'qotadilar. Shuning uchun bu davrlarda ularning temirga bo'lgan ehtiyoji minerallar bilan to'yingan to'laqonli ovqatlanish tartibiga rioya qilinganda to'la qoplanmaydi. Buning natijasida temir tanqisligi rivojlanadi va bu ovqatlanish tartibini o'zgartirishga emas, balki dori preparatlari bilan davolanishga asos bo'ladi. Homiladorlik, tug'ruq va emiziklilik davrida organizm 700-1000 mg temir yo'qotadi, u bu zaxirani 2-3 yil davomida qayta to'ldirib olishi mumkin. Bu vaqtdan oldinroq homiladorlik boshlanib qolsa, albatta, anemiya rivojlanadi.

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

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

Temir moddasi va foliy kislotasi bilan boyitilgan un birgin: AQShning o'zida har yili nafaqat anemiyani, balki 5000 gacha insul va 25000 infarkt hollarini bartaraf etar ekan.

Boyitilgan non boyitilgan undan tayyorlanadi. Unga vitaminlar temir moddasi, foliy kislotasi va boshqa moddalar qo'shiladi. Aslida mana shularning hammasi bug'doyda mavjud bo'ladi, biroq unga ishlov berish chog'ida ozuqa moddalarining aksariyat qismi yo'qolib ketadi. Aynan shuning uchun ham bizning ayollarimiz va bolalarimiz sog'-salomat bo'lishlari uchun ushbu moddalarni unga qaytarish juda muhim hisoblanadi. Xo'sh, bu qanday qilinadi? Ishlab chiqarish korxonasida (tegirmonda) ishlab chiqarishning yakuniy bosqichida unga vitaminlar va temir moddasining aralashmasi qo'shiladi, hatto bir siqim unda ham barcha ozuqa moddalari mavjud bo'lishi uchun u yaxshilab aralastiriladi.

O'zbekiston aholisi asosan 1-navli un iste'mol qiladi, xuddi shuning uchun ham aynan 1-navli un boyitiladi. Mana shu tarzda birinchi navli o'zbek unidan tayyorlangan non boyitilgan hisoblanadi. Bu bi-sevib iste'mol qiladigan «buxanka» va obi nondir.

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

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



## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. – T.: O‘zbekiston, 1996. T.2.

Каримов И.А. Здоровое поколение – будущее нашей страны. Сбор.соч.. Т.8.

Karimov I.A. Ozod va obod Vatan, erkin va farovon hayot – pirovard maqsadimiz. T. 8. –T.: O‘zbekiston, 2000.

Karimov I.A. Xavfsizlik va barqaror taraqqiyot yo‘lida: – T.: O‘zbekiston, 1998. T.6.

A.Agafonov. Ob-havo va salomatlik. T.: «Meditsina»,1987.

Aminov V Sog‘lom turmush tarzi – inson omilini kuchaytirish garovi. – T Meditsina,1999.

Boxodirov K. Boboxodjayev N. Sog‘lig‘ingiz o‘z qo‘lingizda. – T Meditsina.

Mahkamov M., Sodiqov Q. Sog‘lom avlod yarataylik. – T.: «O‘qituvchi», 1996.

Musurmonova O. O‘quvchilarning ma‘naviy madaniyatini shakllantirish. – T Fan, 1993.

Mo‘minov X. Sog‘lom turmush – sog‘liqqa yo‘l. – Urganch, 1996.

Nasriddinov F., A‘zamov R. Tarbiya va salomatlik tushinchalarining uyg‘unligi. – T Fan, 1992.

Nishonova S. Ma‘naviyat darslari. – T.: O‘qituvchi, 1994.

Raxmatov A. Jinsiy tarbiya masalalari. Toshkent. «Meditsina», 1991.

Sog‘lom avlod – bizning kelajagimiz: To‘plam tahrir hay‘ati: Muhammad Do‘st, O.Musurmonova, T.Risqiev va boshqalar. – T.: Abu Ali Ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti, 2000.

Sodiqov Q. O‘quvchilar fiziologiyasi va gigiyenasi. Toshkent. «O‘qituvchi» 1992.

Sodiqov Q. Oilaviy hayot, gigiyenik hamda jinsiy tarbiya. T «O‘qituvchi», 1997

Sodiqov Q. Giyohvandlikning zararli oqibatlari (ma‘ruzalar matni). – T 2001.

Umatqulov T.M. Malaka oshirish jarayonida o‘quvchilar salomatligining muhofaza asoslari. Avtoref... diss. kand. ped. nauk. G“ T., 2003.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «Oilada tibbiy madaniyatni oshirish, ayollar sog‘lig‘ini mustahkamlash, sog‘lom avlod tug‘ilishi va uni tarbiyalashning ustuvor yo‘nalishlarini amalga oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi 2002-yil 7-fevraldagi 242-sonli Qarori.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2005 yil 25 yanvar 30-sonli «Sihat-salomatlik yili» davlat dasturi to‘g‘risidagi Qarori.

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

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi farmoni.

O‘zbekiston Respublikasining «O‘zbekiston Respublikasida nogironlarni ijtimoiy muhofaza qilish to‘g‘risida»gi Qonuni.

Farzand – aziz, ona – mo‘tabar. To‘plam, tahrir hay’ati: V.Karimova, O.Musurmonova, X.Sultonov va boshqalar. – T.: O‘zbekiston, 2000.

«Fuqarolar sog‘lig‘ini saqlash to‘g‘risida» va «Xotin-qizlarga qo‘shimcha imtiyozlar to‘g‘risida»gi Qonunlar.

Sharipova D.D. va boshqalar. Kichkintoylarni gigiyenik tarbiyalash. – T.: 1997

Shoumarov G.B., Shoumarov Sh.B. Muhabbat va oila. – T. 1994.

## MUNDARIJA

Kirish .....	
I BOB. Valeologiyaning nazariy-metodologik asoslari (Sharipova D.D., Shaxmurova G.A., Arbuzova T.L.)	
II BOB. Valeologiya sohalari (yo'nalishlari) (Sharipova D.D., Shaxmurova G.A., Arbuzova T.L.)	1
III BOB. Inson salomatligi. Sog'lom va bemor organizm haqida tushuncha. Irsiyat va salomatlik (Sharipova D.D., Shaxmurova G.A., Arbuzova T.L.)	3
IV BOB. Sog'lom turmush tarzi asoslari tushunchalarini shakllantirish (Sharipova D.D., Mannapova N.Sh.)	4
V BOB. Alkogolizmning organizmga zararli ta'siri va uning asoratlari. (Shaxmurova G.A.)	6
VI BOB. Giyohvandlikning zararli oqibatlari (Sodiqov Q.)	7
VII BOB. Giyohvandlik va toksikomaniyaning oldini olish (Sodiqov Q.)	8
VIII BOB. OITS haqida tushuncha. Uning kelib chiqish sabablari, rivojlanishi, epidemiologiyasi (Sodiqov Q.)	8
IX BOB. OITS infeksiyasining profilaktikasi. Ishonch xonalari (Sodiqov Q.)	9
X BOB. Yod tanqisligi kasalliklari – asr muammosi (Sharipova D.D., Arbuzova T.L., Mannapova N.Sh.)	10
Foydalanilgan adabiyotlar .....	11

# VALEOLOGIYA ASOSLARI

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan  
pedagogika oliy o'quv yurtlari uchun  
o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan*

Pedagogika fanlari doktori, professor  
D.D.Sharipovanning umumiy tahriri ostida

«Musiq» nashriyoti,  
Toshkent — 2010

Muharrir *N.Hasanova*  
Texnik muharrir *B.Ashurov*  
Musahhah *M.Toshpo'latov*  
Komputerda sahifalovchi *Baxtiyor Ashurov*

Bosishga 2010-y.5.10.da ruxsat etildi. Bichimi 60x84  $\frac{1}{16}$ , Tayms  
garniturasi. Ofset bosma. Shartli b.t. 7,25. Nashr tobog'i 7,0.  
Jami 500 nusxa. Buyurtma 98. Bahosi shartnoma asosida.

«Musiq nashriyoti». Toshkent. B.Zokirov ko'chasi, 1.

«Toshkent islom universiteti»  
nashriyot-matbaa birlashmasida chop etildi.  
100011. Toshkent, A.Qodiriy ko'chasi, 11.