

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOGLIQNI SAQLASH VAZIRLIGI**  
**TIBBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI**  
**TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI**  
**GULISTON TIBBIYOT KOLLEDJI**

**VALEOLOGIYA**  
**fanidan o'quv qo'llanma**  
**(tibbiyot kollej o'quvchilari uchun)**

**Toshkent - 2017**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOGLIQNI SAQLASH VAZIRLIGI**  
**TIBBIY TA'LIMNI RIVOJLANTIRISH MARKAZI**  
**TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI**  
**GULISTON TIBBIYOT KOLLEDJI**

**“Tasdiqlayman”**

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni  
saqlash vazirligi fan va o'quv yurtlari  
Bosh boshqarmasi boshlig'i

\_\_\_\_\_ O'.S.Ismailov

“\_\_\_” 2017 y

**“Kelishildi”**

O'zR SSV Tibbiy ta'lodzi  
rivojlantirish markazi direktori  
\_\_\_\_\_ N.R.Yangieva  
“\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2017 y.

**VALEOLOGIYA**

**fanidan o'quv qo'llanma  
(tibbiyot kollej o'quvchilari uchun)**

**Tuzuvchilar:**

**Rustamova X.E.** - Toshkent tibbiyot akademiyasi Jamoat salomatligi, sog'liqni saqlashni tashkil etish va boshqarish kafedrasi mudiri, t.f.d., professor

**Abdurashitova Sh.A.** - Toshkent tibbiyot akademiyasi Jamoat salomatligi, sog'liqni saqlashni tashkil etish va boshqarish kafedrasi katta o'qituvchisi

**Qarshiboyeva M.E.** – Guliston tibbiyot kolledji direktor muovini

**Abdurahmanova Z.** - Guliston tibbiyot kolledji o'qituvchisi

**Taqrizchilar:**

**Marakaeva I.R** - Salomatlik va tibbiy statistika instituti Toshkent shahar filiali direktori

**Razikova I.S.** – Toshkent tibbiyot akademiyasi, «Hamshiralik ishi» kafedrasi mudiri, t.f.d., professor

**Karieva M.T.** – Toshkent tibbiyot kolledji, umumkasbiy fanlar kafedrasi etakchi o'qituvchisi

Toshkent Tibbiyot Akademiyasining “markaziy uslubiy ha'yati” tomonidan ko'rib chiqilgan  
va chop etishga tavsiya etilgan.

Majlislar bayoni № \_\_\_\_\_

Toshkent Tibbiyot Akademiyasining “Ilmiy kengashi” tomonidan ko'rib chiqilgan va chop  
etishga tavsiya etilgan.

Majlislar bayoni № \_\_\_\_\_

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi 2017 yil.

Ilmiy kotib, t.f.d. professor

G.A.Ismailova.

## **Valeologiya fanning tarixi, rivojlanish bosqichlari. Abu Ali Ibn Sino ta'limotida sog'lom hayot tarzini shakllantirishning o'rni va ahamiyati**

### **Valeologiya fanining tarixi.**

XX asrning ikkinchi yarmida tibbiyot nazariyasi aholining salomatligini yaxshilash uchun amalda sog'lom kishining sog'ligini muhofaza qilishga e'tiborini qaratish lozimligi holatiga duch keldi.

XX asrning 60-yillari oxirida **S.M.Pavlenkova. S.F.Oleynik** “sanalogiya” deb nomlangan ilmiy yo’nalishga asos soldilar. Sanalogiya “organizmning kasallikka qarshi turishi to’g’risidagi umumiy ta’lumot” deb ta’riflangan. Ushbu qarshi turishning negizida “sanogenez”, ya’ni favqulodda qo’zg’atuvchining ta’sirida yuzaga keladigan moslashuv mexanizmlarning dinamik majmuiy otadi. Sanogenez tushunchasi ya’ni kontseptsiyasi tibbiy jamoatchilik tomonidan tegishlicha baholanmagan, va deyarli 20 yilcha unutilgan edi.

Zamonaviy tushunchasida insonning salomatligi to’g’risidagi fanning yaratuvchisi deb haqli ravishda Vladivostok shahrida ishlagan **I.I.Brexman** hisoblanadi. U ilk bora (1982 yil) amalda sog'lom bo'lgan kishilarning salomatligini saqlash va mustahkamlashning metodologik asoslarini shakllantiradi. Brexman individ sog'lig'ining sifatini va miqdorini diagnostika qilish, etiologiyasini o'rganish yo'li bilan butun sog'liqni saqlash strategiyasini o'zgartirish zarurligi haqidagi fikrga keldi. O'zi asoslab bergen yangi ilmiy yo'nalishni “valeologiya” (lotinchadan “valeo” – sog'lom bo'lish), 1987 yilda ushbu muammo yuzasidan birinchi monografik asarni nashr etdi. Ushbu asar “valeologiya – sog'liq haqidagi fanga kirish” bo'lib, unda muallif sog'liq to’g’risidagi fan yagona tibbiyot bilan cheklanmasdan, balki bir necha fanlarni jamlab, shuningdek ekologiya, biologiya, psixologiya va boshqa fanlarning asosida shakllanishi lozim, deb ta'kidlab o'tgan.

Valeologiyaning asoschisi shuningdek **Kaznacheev V.P.** (1977 yil) bo'lib, uning fikricha tibbiyot kasalliklarining sabablari, kasalliklarning mohiyati, ularning profilaktikasi va davolanishi haqidagi masalani qo'yadigan bo'lsa, u yoki bu dardlarga olib kelishi mumkin bo'lgan sabablarning oldini olishga qaratilgan bo'lsa, valeologiya esa sog'liq mohiyatining vazifalarini (valeologiya), salomatlik sabablari, omillari va mexanizmning vazifalarini o'z oldiga maqsad qilib quyadi. XX asrning oxirida valeologiya, ya’ni o’z ilmiy qiziqishlarining markaziga shaxsiy salomatlikni qo’ygan ilmiy yo’nalish 20 yilga to’ldi.

Tibbiyotda paydo bo'lgan yo'nalishdan boshlangan valeologiya tez orada tibbiy fanlarning doirasidan chiqib ketib, jamlanma fanga aylandi va o'zining maxsus tadqiqot fanlari bo'lgan bir nechta ilmiy yo'nalishlarni shakllantirdi. Tibbiyotda bu shaxsiy salomatlikning mexanizmlari, ushbu mexanizmlarni boshqarish imkoniyatlari bo'lsa, pedagogikada – shaxsning o'z salomatligini ko'rish jarayoniga jalg etilishining qonuniyatlaridir. Aynan ushbu holat, ya’ni o’z tadqiqot predmetining mavjudligi tibbiy va pedagogik valeologiyaning mustaqil ilmiy fanlar sifatida ajralib chiqishiga sabab bo'ladi. Oxirgi nashrlardan biz valeologiya “me’yor” to’g’risidagi ta’limot shakllantirilganda yuzaga kelganligini bilib oldik. Bundan ma'lum bo'lishicha I.I. Brexmanga faqat “valeologiya” atamasining o'ziga tegishli ekan. Demak, valeologiya asoschisi I.I.Brexman desak mubolag'a bo'lmaydi. Valeologiya – bu shaxsiy salomatlikning mohiyatini, mexanizmlari va namoyon bo'lishini, uning diagnostikasi va bashoratlanishining uslublarini, shuningdek sog'liqning darajasini oshirish, individning hayoti va ijtimoiy moslashuvining sifatini yaxshilash maqsadida sog'liq mexanizmlarini optimallashtirish yo'li bilan sog'liqni tuzatish uslublarini o'rganadigan fandir. V.N.Vaynerning fikricha (2001 yil), valeologiya fani nafaqat insonning shaxsiy salomatligi hamda sog'ligining

zahiralari, shuningdek sog'lom turmush tarzidir. Yuqorida aytib o'tilganidek, oldingi asrning 80 – yillarda tibbiyot fanlari doktori, professor I.I.Brexman “valeologiya” atamasini kiritganligi bizga ma'lum. Tibbiyot, biologiya, gigiena, jismoniy tarbiya va psixologiya, ekologiya, parhezlash hamda inson va uning organizmining ichki dunyosi va hayotiy muhiti to'g'risidagi boshqa fanlarning birikkan negizida yuzaga kelgan jamlanma fan sifatida paydo bo'lgan valeologiya 1987 yildan boshlab tibbiyotga yaqin bo'lib kelmoqda. 90- yillarga kelib valeologiyaning sog'lom kishining salomatligi to'g'risidagi bilimlar tizimi sifatida qaror topishi va yanada rivojlanishining davri bo'lib qoldi. Shunday qilib “valeo”- “sog'lom bo'lish, salomat yurish” deganidir. Bu insonning salomatligi to'g'risidagi fandir. Yosh paytidanoq salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan davlatimizning siyosati faqat sog'lom kishigina to'laqonli mehnat qilib, oilasiga va jamiyatga eng katta foyda berishga layoqatli ekanligi tufayli alohida ahamiyat kasb etadi.

Valeologiya – bu salomatlik, sog'lom turmush tarzi to'g'risida, organizmning tez o'zgaradigan hayot holatlari va hodisalariga muvofiq javobi to'g'risida, shuningdek insonning salomatligi to'g'risidagi fandir. Fanning asosiy ya'ni markaziy muammosi kishining o'z sog'ligiga munosabati hamda individual rivojlanish jarayonida salomatlik madaniyatining tarbiyalanishidir.

Valeologiya – insonga tashqi va ichki muhitning o'zgaruvchan omillari ta'sir etishi sharoitlarida uning jismoniy, biologik, psixologik, jamoat- madaniy jihatdan rivojlanishining barqarorligini va sog'lig'ining saqlanishini ta'minlaydigan organizmning genetik va fiziologik imkoniyatlari to'g'risidagi fandir. Valeologiyaning asosiy yo'nalishlaridan biri inson salomatligini saqlash bo'lib, u fiziologik mexanizmdir, m-n: muhitning sharoitlarga moslasha olishi, o'z-o'zini tashki letish, o'z-o'zini rivojlantirish, shuningdek o'z-o'zini saqlash qobiliyat ibilan belgilab berilgan hayot sifatining kategoriyasidir.

### **Abu Ali Ibn Sino jismoniy mashqlarning inson salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyati haqida.**

Kasalliklarning kelib chiqishining oldini olish uchun avallo salomatlik nimaga bog'liq ekanligini bilib olishimiz zarur. Inson salomatligi ijtimoiy, biologic va atrof muhit omillarining uzaro murakkab ta'sirlarining natijasidir. Salomatlik holatiga turlicha ta'sirlarini ulushi quyidagicha:

- Irsiyat – 20%
- Atrof muhit – 20%
- Tibbiy yordam darajasi – 10%
- Turmush tarzi – 50%.

Bundan ko'rinish turibdiki salomatlikni saqlash va mustahkamlash asosan turmush tarzimiz asosiy rol uynar ekan. Kasalliklarning oldini olish va o'z salomatligini mustahkamlash muammosiga alloma Abu Ali Ibn Sino katta ahamiyat bergen. U “Sog'lomlarning salomatligini” yoshiga, sog'lig'ining ahvoliga, kasalliklarga moyilligiga qarab yil mavsumlarining xususiyatlari va boshqalarga ko'ra ko'rib chiqqan. Ibn Sino ilk bora jismoniy mashqlarning inson organizmini mustahkamlashga ta'sir ko'rsatishini ilmiy asoslab bergen. U shu mashqlarni sog'liqni saqlashning muhim sharti deb hisoblagan. Uning fikricha: ”Jismoniy mashq uzluksiz chuqur nafas olishga olib keluvchi ihtiyoriy mashqdir. Jismoniy mashqlar bilan muttazam shug'ullanuvchi va kun tartibiga rioya qiluvchi kishi doriga muhtoj bo'lmaydi. Jismoniy mashqlar boshqa rejimlarga rioya qilinganda ortiqcha bo'lib ketish ilk omillarining yig'ilishini oldini oluvchi eng kuchli omillardir, shu bilan birga ular tug'ma iliqlikni oshiradi va badanga yengillik beradi, chunki ular yengil iliqlikni qo'zg'atadi va har kuni yig'ilib boradigan ortiqchaliklarni bartaraf etadi.”

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

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

Bolaning tug ’lishidan tortib to yigitlik paytigacha va voyaga yetish davrigacha jismoniy rivojlanishi yorita turib, Ibn Sino chaqaloqni parvarish qilish,uni ovqatlantirish,cho’miltirish,uxlatish qoidalari,inson organizmiga quyosh,havo,suvning tasir etishini bat afsil tariflaydi,sezgi azolari (ko’rish,eshitish,tuyish) jivojlanishi uchun jismoniy mashqlarning foydali ekanligiga ishontiradi.

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

Ibn Sino organizmni chiniqtirishga va tabiatning tabiiy kuchlari-havo,suv va quyoshdan jismoniy mashqlar bilan birgalikda foydalanishga kata ahamiyat bergen. Ibn Sino fikricha,inson organizmini chiniqtirish toza havoda ko’p bo’lgan holda,havo vannalarini erkin harakatlar,sayr qilish,o’yinlar jismoniy mashqlar bilan qo’shib borganda amalga oshiriladi.U yosh yigitlar va keksa kishilarning organizmni chiniqtirish badanni suv bilan artish,hammomda cho’milish sifatida o’tkazilishi mumkin,deb hisoblagan.

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

### **Inson salomatligi haqidagi hozirgi zamon tushunchalari.**

Mustaqillikning e’lon qilingan birinchi kunlaridanoq O’zbekiston Respublikasining Prezidenti I.Karimov Respublikamizning hukumati o’sib kelayotgan yosh avlodning sog’lig’iga doimiy g’amxo’rlik qilingan.Sog’liqni shakllantirish va uning uyg’un rivojlanishi,bolaning sog’lom turmush tarzini rivojlantirishning muhim omillaridan biri jismoniy tarbiya va sportdir.Ommaviy bolalar sportining rivojlanishini ta’minlash maqsadida O’zbekiston Respublikasining Prezidentining 2002 yil 24-oktyabrdagi 3154-sonli Farmoni “Bolalar sportini rivojlantirish fondining tuzilishi to’g’rida” va 2002-yil 31-oktyabrdagi O’zbekiston Respublikasining Vazirlar Mahkamasining 374-sonli Qarori”O’zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish fondi faoliyatining tashkil etilishi to’g’risida “qabul qilingan.Ushbu hujjalarda Sog’liqni Saqlash Vazirligi oldida o’sib borayotgan yosh avlodning har tomonlama jismoniy va ma’naviy rivojlanishiga imkon beruvchi bolalar sporti turlarining asosiy rivojlantirishning tibbiy-ilmiy asoslarini ishlab chiqish vazifasi qo’ylgan.

Sog’lom bolalarni rivojlantirish sohasida ilmiy tadqiqotlar bolaning organizmiga jismoniy tarbiyaning hal qiluvchi tasiridan dalolat beradi.Inson organizmi harakatga bo’lgan biologic ehtiyojni sezadi,ushbu harakatlar jismoniy va intelektual rivojlanishni takomillashtirishning faol biologik rag’batlantirishning biologik omillari bo’ladi.Harakatlarning roli organizmning keskin va kuchli o’sishi va rivijlanishi davrlarida –bolalik va o’smirlik yoshida ayniqla kattadir.

Bola organizmining o'sish jarayonini passiv kuzatish shunga olib keladiki,o'smirlik yoshiga kelib tayanch-harakat tizimi va ichki a'zolari tarafidan kasalliklar shakllanadi.Bolada psihologik ichki noqulaylik kuzatiladi.Bugungi kunda Respublikamiz fuqarosining sog'lig'ini shakllantirish va uyg'un rivojlantirish ni jismoniy tarbiya va sportsiz tasavvur etilishi mumkin emas.Bolalar jismoniy tarbiyasi va sport bilan shug'ullanishini to'g'ri tashkil etish ularning sog'lig'I hamda noqulay tashqi sharoitlarga moslashuvining ko'rsatkichlariga hal qiluvchi tasiri haqida gi ilmiy asoslangan tadqiqotlar mavjud.Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish bolalarda va o'smirlarda hayotga ishonch ,shodlik va tetiklikni hosil qiladi,vatanparvarlik tuyg'usi va Vatanga muhabbatni tarbiyalaydi.

Inson tabiatdan olgan eng bebafo ne'mati-salomatlikdir.Halqda "Salomat,zo'r kishiga hammasi zo'r!"deb bejis aytishmaydi.Bu sodda va dono haqiqatni organizmda buzilishlar paydo bo'lib ,biz shifokorlarga murojaat qilishga majbur bo'lgan paytimizda emas,har doim eslab turish lozim.Tibbiyot naqadar takomillashgan bo'lmasin,u har bir kishini uning kasalliklaridan halos etolmaydi.Inson o'z salomatligining yaratuvchisidir,shuning uchun ham ilk yoshidan boshlab faol va sog'lom turmush tarzini yuritib,chiniqib boorish,jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish,shahsiy va ijtimoiy gigiena qoidalariga amal qilish va shu yo'l bilan oqilona yo'llar orqali haqiqiy uyg;unlikka erishish yahshi bo'lar edi.Aholining salomatligini mustahkamlash muammosi zamonaviy jamiyat sharoitida unga hos bo'lgan ijtimoiy-iqtisodiy ,ilmiy-texnik rivojlanish xususiyatlari hamda qadriyat fikrlarining jiddiy o'zgarishini hisobga olgan holda hal etilishi-birinchi darajali ahamiyatga ega bo'lgan muammodir.

Butun jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining ekspertlari ta'rifiga ko'ra sog'liq bu- bor yo'g'i kasalliklar va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi emas,balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir.Zamonaviy olimlarning ko'pchiligi sog'liq tushunchasini kishining optimal fiziologik,psihologik va ijtimoiy faoliyat yuritishiga layoqati deb ta'riflaydilar.Insonning salomatligi amalda uning hayotiy faoliyatining barcha sohalari bilan bog'liq.Ularning istalgan biridagi o'zgarishlar bevosita yoki vositali holda sog'liqning psihosomatik darajasiga chiqadi.Sog'liq bu-insonning biologik va ijtimoiy hususiyatlarining uyg'un yaxlit birikmasi bo'lib,unga makro va mikrosferaning sharoitlariga moslashish,shuningdek ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan mahsuldor hayot bilan yashashga imkon beradi.

Insonning sog'ligi hayot sifatining kategoriyasi bo'lib ,fiziologik mehanizmlar,tashqi muhitga moslasha olish,o'z o'zini tashkil etish qobiliyati,o'z o'zini rivojlantirish va o'z o'zini saqlashga layoqati bilan belgilab beriladi.

Sog'liqqa bo'lган ehtiyoj umumiylashtirishga ega,u ham alohida bir individga,ham umuman jamiyatga hos bo'ladi.Sog'liqning ahvoli insonlar hayotining barcha sohalariga tasirini o'tkazadi.U insonning jismoniy,psihik va aqliy qobiliyatining yuqori salohiyatini belgilab beradi va uning to'laqonli yashashining garovi bo'lib hizmat qiladi.Aholining salomatligi jamiyatning iqtisodiy rivojlanishining dinamikasiga ulkan ta'sir ko'rsatadi hamda uning ijtimoiy-etik yetukligining o'lchovi bo'ladi.Bularning hammasi shahsga o'zining salomatligi,uning avlodlarining salomatligi hamda u yordam berishi mumkin va lozim bo'lgan kishilarning salomatligiga nisbatan ma'lum ma'sulyatni yuklaydi.O'z salomatligiga e'tibor berish ,uning buzilishlarining individial profilaktikasini ta'minlay olish,sog'lom turmush tarsi kishining jamiyatdagagi o'z tutgan o'rni hamda o'zi va yaqinlarining oldidagi masulyatni anglashning ko'rsatkichlari bo'ladi.

### **Nazorat savollari.**

1. Valeologiya faninig rivojlanish tarixi.
2. Valeologiya faninig asoschilari.
3. Salomatlik haqidagi fanning ta'rifi.
4. Valeologiya faning maqsadi va vazifalari.
5. Salomatlik nima va uning turlari.
6. Salomatlik nimaga bog'liq ?.
7. Jismoniy mashqlarning inson organizmiga ta'siri.
8. Abu Ali Ibn Sinoning organizmni chiniqtirish haqida fikrlari.

## **RITORIKA YOKI SUZGA CHECHANLIK.**

Bu fikrlarni aniq va ravon ifoda eta olishdir. Ammo fikrlash jarayoni o'z-o'zidan emas, balkim ma'lum qoidalarga , mantiq qonunlariga asoslangan holda kechadi. Shuning uchun ham ma'rutzachi uchun falsafaning asosiy qismini tashkil etuvchi mantiq asoslarini bilmoq juda zarur. Mantiqan to'g'ri ko'rilgan fikrlar ketma-ketligida har bir yangi fikrudan avvalgi fikrdan kelib chikkan holda , uning zaruriy davomi ham buladi. Shuni ham yodda tutish kerak mantiqan to'g'ri ko'rilgan bayon hamma uchun birdek tushunarli va qiziq bo'lishi zarur. Buning uchun quyidagi qoidalarga amal qilish kerak:

- Aniq ma'lumotdan –noma'lumigacha:
- Yaqindan uzoqgacha:
- Oddiylikdan murakkabgacha.
- Osonidan qiyinigacha.

Shunday qilib orator, yani noaniq fikrlaydigan harakatchan va boshqacha qilib aytganda yaratuvchan shaxs bulishi darkor.

Qadim zamonlardayoq har bir chiqishni, yani omma oldidagi nutqni 3 qismga bo'lishardi:

Kirish, asosiy qism, va xulosaga. Bu uchbirlik ayniqla chiqishlarda asos bo'lib hisoblanadi. Notiqlik san'atida eng muhimi—boshidanoq chiqishning maqsadini, masalalar, va muammolarni aniq belgilab olishdir. Keyin turli detallarga asosiy savollarning echimiga ham to'xtalish mumkin, oxirida esa xulosa tariqasida masalaning echimlari va uning amaliy ahamiyatiga urg'u berib o'tish bilan ma'ruza yakunlanadi. Ma'ruza shu ko'rinishda tuzilsa muammoning asl mohiyati, uning ham nazariy ham amaliy jihatdan muhimligini aniq ifodalab berish oson kechadi. Bunday yondashuv ayniqla chiqishlarda (dokladlar, ma'ruzalar, va h.k) ijobiy natija beradi. Bundan tashqari ritorikani boshqa turlari ham bor.

-ijtimoiy siyosiy , sud huquqiy, ijtimoiy maishiy, ( yubileyarda aytildigan, olqishlar bilan kechadigan nutqlar, )

-diplomatik har bir va diskussiya tortishuvlarda qo'llaniladigan nutq.

Shubhasiz nutq so'zlashdagi uchbirlik tizimi ( struktura ) har bir xabar va etkaziladigan har bir ma'lumot samarasini oshiradi. Ammo etkazilayotgan axborot darajasi ham bu borada muhim ahamiyat kasb etadi. Axborot aniq dolzarb, zamonaviy bo'lib, masala echimiga taa'luqli , ilmiy hamda amaliy asos ahamiyatga ega bo'lishi kerak.

Aniq joyda yig'ilgan auditoriyaga aniq maqsad va vazifalar qo'yilgan materialni ta'sirli qilib etkaza bilish voislik nutqi madaniyatidir. Oratorlik yani nutq san'ati asoschilaridan biri Arrestotel nutqidagi uch tamoilga e'tibor berish lozimligini ta'kidlab o'tgan: Til , uslub ,va nutq tuzilishi. Nutq so'zlovchining tili va ma'daniyati haqida gapira turib quyidagilarni ta'kidlash joiz:

- Til va nutq ravonligi ;
- Nutqning qisqa, lo'nda va emotcionalligini;

Oratorning nutqi noaniq iboralar, qiyin atamalar, hamda xunuk so'zlardan xoli bo'lishi kerak. So'zlarning to'g'ri talaffuziga , urg'u to'g'ri qo'yilganligiga e'tibor qaratish lozim, ma'nodosh so'zlar, yani sinonimlar har qaysi bayonni, ma'ruzani ya'ni suhbatni boyitadi.

Nutq qanchalik samarali chiqishida ma'ruzachining nutqi muhim ahamiyatgaega. Ma'ruzachi har bir tovushni, har bir tibbiyt terminlarni to'g'ri va tushunarli talaffuz qilishi shart. Ma'ruzachining ma'ruzasi ravon, etarli darajada baland, jarangdor bo'lib, oratorning har bir so'zi barcha tinglovchilarga etib borishi lozim. Ma'ruza tekis ohangda aytilishi bilan birga bir tusda bo'lmasligi zarur, ahyon ahyonda ovoz balandligi ham kuchaytirilib, material muhimligini ifoda etib turishi lozim. Ma'ruzachinidilligivachiroyliohanglio voziso'zlarishonchlichiqishinita'minlaydi.

### **Oratorning uslubi va odatlari ( o'ziga xosliklari ).**

Oratorning uslubi deganda uning shaxsi, individualligi, maxsus bilimlari, hayotiy tajribasi va albatta noaniq mahorati nazarda tutiladi.

Oratorning uslubi turlicha bo'lishi mumkin:

1. **Jiddiy mantiqiy.** Tashqi tomondan mo'min, ko'tarinki, baland parvoz so'zlarga chalg'imaydigan. Bu usuldagi oratorlar o'zining aql idrokiga va fikrlash jarayoniga urg'u berishadi.
2. **Emotsional uslub.** Bunday oratorlarning nutqi yorqin mulohazalarga boy. Turli hil mantiqiy ma'lumotlar bilan to'ldirilgan bo'ladi, bu uslubdagi oratorlar o'z nutqida hazil mutoyibalarni ham tez tez qo'llab turishadi.
3. **Uchinchi uslub** esa yuqorida keltirilgan uslublarning sintetik ifodasi bo'lib nutqida me'yorni saqlaydigan oratorni tariflaydi.

Notiqlik san'ati negizida auditoriyani boshqarish mahorati yotadi. Nutq madaniyati, dunyo qarashning kengligi, auditoriyaga berilayotgan axborotni chuqur anglab erkin (qog'ozdag'i matnsiz) yoddan tushunarli qilib so'zlab berish qobiliyati notiqlik san'atining ajralmas qismidir. Yuqorida qayd etilgan qoidalarga rioya qilish orqaligina auditoriya bilan uchrashuv samarasini his qilish mumkin bo'ladi. Auditoriyani boshqarishda muayyan usullar mavjud:

- yangilik usuli (yangi profilaktik chora-tadbirlar, yangi davolash usullari, yangi kasallikkarni oldini olish profilaktikasi, yangiliklari) ;
- muammoli vaziyat usuli eng muxim ahamiyatga ega bo'lgan muammoli material tanlanib auditoriya bilan muhokama qilinadi ( misol, OIV/OITS va yuqumli kasalliklar bo'yicha epidv aziyat).

Ovoz bilan ta'sir o'tkazish usuli, ya'ni nutq balandligi va ovoz ohangini ko'chaytirish bilan yoki savolga oid urg'u berib masalani baland ovozda tushuntirish, ammo baqirmsaslik kerak;

-Pauza usuli , aytilayotgan nutqni ma'lum bir vaqtida to'xtatib auditoriya e'tiborini ma'ruzachiga jamlash.

Umuman olganda agarda ma'ruzachini gaplari aniq, nutqi ravon, uyoki bu masalaga urg'ular qo'yilganligi bilan ajralib tursa, ovozining ohangi maromida yoqimli bo'lsa, shuningdek ma'ruza mobaynida u kerakli joylarda mantiqiy to'xtashlar qilsa,mavzuni ochib berish uchun yondashuvni to'g'ri tanlagan bo'lsa, xohlagan auditoriya ( omma )oldida uning chiqishi muvofaqqiyat qozonadi .

Kurib turganimizdek, auditoriyaga ta'sir o'tkazish usullari turlicha. Albatta, bu borada ma'ruzachining shaxs sifatida qanchalik obruga egaligi, hususan shifokorning qanchalik obruliligi juda ahamiyatlidir. Shuning uchun ham "nimani gapirib va qanday gapirib"iborasiga urg'u berganimizda "kim gapirayotgani" ahamiyatli deya qo'shimcha qilish darkor.

Ma'ruza qilayotgan yoki suhbat o'tkazayotgan shifokor, hamshira o'zining tashqi ko'rinishiga e'tibor berishi kerak. Uning ozodaligi, did bilan kiyanganligi ( ustki kiyimini to'g'ri tanlaganligi hamda oyoq kiyimining tozaligi) auditoriya tomonidan ijobiy qabul qilinadi va ma'ruzachiga nisbatan ishonch hosil bo'lishiga turtki bo'ladi .

Oratorlik yani voislik (notiqlik) sa'natida ma'ruzachining hatti harakatlari va mimikasi (yuz ifodasi) ham muhim hisoblanadi. Ritorika bo'yicha tadqiqotchilarning ba'zilari e'tirof etishlaricha axborotning 40% ni hatti harakatlar va yuz ifodasi orqali etkazish mumkin. Albatta bu elementlar gap so'zlarimizni jonlantiradi,yakuni ifodali chiqishiga ko'maklashadi. Ammo me'yordan o'tib ketib haddan ziyod oshirib yuborib tinglovchini chalg'itishdan qochish lozim. Hatti harakatlar va yuz ifodasi ya'ni mimikada vazminlikni saqlash kerak va nihoyat hatt iharakatlar bilan fikrlar uyg'unligiga rioya qilish lozim, ular aytildigan gaplar ma'nosiga mos bo'lishi shart.

Shunday qilib aholi orasida STTni shakllantirish borasida oratorlik yani notiqlik sa'nati hamshiralalar uchun juda ahamiyatli va zaruriy predmetdir.Uni mukammal egallagan hamshiralalar aholiga axborotni samarali qilib etkazish barobarida o'z bilim saviyalarini ham oshirishga muvoffaq bo'ladi, savodxonlik borasida ma'lum pog'onaga ko'tarilgan bo'lischadi.

Nazariyani amaliyot bilan bog'laydigan bo'lsak ma'ruzachi moderator har bir tinglovchi qalbidan joy egallashi lozim. Aholi bilan uchrashuv,suhbatlar targ'ibot o'tkazyotganda mahallalar, maktablar, litsey, kolledjlarda tinglovchilar tafakkuriga ta'sir utkazib ularni fikrlashga undashi lozim. Buning uchun ma'ruzachi hamshira suhbatchi qanday fazilatlarni o'zida mujassam qilgan bo'lishi kerak:

1. Bilim va nutq .
2. Saviya darajasini qanchalik balandligi.
3. Ziyrak, serqira va auditoriya bilan hamnafas bo'lism qobilyati .
4. Sodda tilda gaplashishni bilish.
5. Ishontira olish.
6. O'z ko'rgan kechirganlarini bayon eta bilish .
7. Kamtarlik va samimiylilik
8. Auditoriyani fikr yuritishga va maqsad quyishga ergashtira olish.

Auditoriyaga kirganda ( maqsadli guruh oldida ) ma'ruzachi suhbatchi moderator.

1. Auditoriyani to'g'ri qarshi olishi ( salomlashuv) zarur
2. To'g'ri savollar berishi lozim
3. Kerakli muammoni tanlay olishi lozim
4. Tanlangan muammo yuzasidan to'liq va aniq ma'lumot bera olishi kerak.
5. Savollarga javob berishga qodir bo'lishi shart.

Aynan shunga asoslanib STTni ( shaxs, oila, jamoa, jamiyat , davlat ) tizimi orqali aholiga targ'ibot qilish usullariga urg'u beriladi.

## **Nazorat savollari.**

- 1.Ritorika yoki so'zga chechanlik nima?.
2. Matnni mantiqan to'g'ri tuzish uchun nimaga e'tibor berish zarur.
3. To'ziladigan matnning qismlari.....
4. Ritorika turlari.
5. Nutqning tamoyillari.
6. Oratorlik uslublari.
7. Jiddiy mantiqiy uslub ta'rifi.
8. Emosional uslub ta'rifi.
9. Uslubning sentenik ifodasi.
10. Auditoriyani boshqarish usullari.

## **Deontologiya va uning muammolarini bartaraf etish.**

**Deontologiya** (grek. yunoncha deonthos – bo’lishi shart) shart bo’lgan hulq-atvor, harakatlar, tarbiyaviy qoidalar yig’indisidir, har bir shifokor faoliyati davomida qo’llashi zarur bo’lgan tamoillardir. “Inson shifokor, hamshira bo’lib tug’ilmaydi, u hayoti davomida shifokorga aylanishi mumkin”ligini unutmaslik darkor. Shifokor bo’lib shakllanish uchun 3 tamoilga asoslanmoq zarur: birinchida, shifokorlik bilimlariga ega bo’lmoqlig, ikkinchidan, ushbu bilimlarni amalda qo’llay olish qobiliyatiga ega bo’lish va nihoyat, uchinchidan, shifokorning o’ziga hos fe’l-atvori bo’lishi lozim, u har bir harakati uchun mas’uliyatni his qiladigan, kasbiga fidoiy, ma’naviy-ahloqiy va deontologik talablarga javob beradigan inson bo’lishi shart.

Hamshira deontologiyasi barcha ijtimoiy, ruhiy va professional tomonlarni inobatga olgan holda, bir necha yo’nalishni o’z ichiga qamrab oladi. Bu yo’nalishlarning har birini chuqur o’rganish va anglash lozim.

1. Hamshira hamda patsiyent o’rtasidagi munosabatlarning xulqiy masalalari;
2. Hamshira va patsiyentning (bemorning) muhiti, uning yaqinlari ( qarindosh-urug’lari, og’aynilari, hamkasblari va h.k.);
3. Hamshira va uning hamkasblari (shifokorlar, tibbiy personal, jamoa);
4. Hamshira va jamiyat, davlat, qonunu-huquq;
5. Hamshira va uning o’ziga nisbatan munosabati, (shifokorning o’zizi o’zi baholashi, yutuq va kamchiliklarini nazorat qila olishi).

Aholi orasida SSTni shakllantirishda shifokor deontologiyasi yuqorida qayd etilgan barcha beshta yo’nalishni qamrab oladi. Shifokorning hulq-atvori, uning dunyoqarashi, patsiyentlar bilan muloqotga kirisha olish, ularga biror narsani uqtira olish qobiliyati ayniqsa ahamiyatlidir. Har bir insonga individual yondashuvni topa bilih, tibbiyot sohasida mukammal bilimlarga ega bo’lish hamda SSTni shakllantirishda qo’llaniladigan usullarni puhta bilganligi aholining tamaki, alkogol, narkomaniya, gipodinamiya kabi illatlarga bo’lgan munosabatlarini o’zgartirishda yordam beradi. Predmet sifatida hamshira lik deontologiyasi ham standartlarga amal qilish mumkin. Hususan shifokorning kasbiy va ahloqiy sifatlarini quyidagi standartlarda ko’rsatish mumkin;

- oliy va o’rta ma’lumotliligi ( tibbiy va boshqa bilimlarga ham egaligi );
- STTning barcha ko’nikmalariga ega bo’lish;
- fikrlarni to’g’ri bayon eta olish;
- hayrihohlik;
- hushmuomalalik, hush fe’lllik.

Yuqorida qayd etilgan standartlar “*yaxshi hamshira*” belgilarining ko’rsatgichidir.

Odatda, hamshiraning sifatlari uch guruhdan iborat: Hamshiraning shahsiy, kommunikativ va kasbiy sifatlari. Tinglovchilarga “Hamshira odobi va deontologiyasi” mavzusida alohida topshiriq beriladi: Hamshiraning ichki madaniyati kriteriyalarini aniqlash, ya’ni Hamshira “*portreti*” siymosini aks ettirish uchun topshiriq beriladi.

<b>Shahsiy</b>	<b>Kommunikativ</b>	<b>Kasbiy</b>
ozoda, pokiza	Odamlar bilan yahshi muomalada bo'lish	O'zining imkoniyatlarini aniqlash va baholash
Bilimdon	Har bir kelgan bemor bilan individual ishlash	Topshiriq
Ahloqli	Yosh bolalarga mehribon	Birinchi tibbiy yordam ko'nikmalariga ega bo'lish
hammag a o'rnak	Yoshlarga do'stona e'tiborda bo'lish	Aqli, zukko
Zamonaviy	Qariyalarga najot beruvchi	Valeologya'ni psixolog, pedagog va hamshira
Odmi(sodda) kiyangan	Ochiq chehrali	O'z ustada ishlovchi
Mehribon	Hozir javob	Izlanuvchan
Odamiy	Ma'naviyatl	Jur'atli
hushmuomala	Patsiyentning qarindoshlari bilan samimi	Vrach ko'rsatmalariga asoslangan holda ya'ni o'z bilimiga tayangan holda ish olib borish
Ziyarak	Hamkasblari orasida deontologiya talablariga rioya qiluvchi	Tib.tehnika bilan ishlay oladigan
Sofdil		Internetdan foydalana oladigan
Halol		O'z bilimini yoritib bera oladigan
Jasoratli		Vaqti kelganida sir saqlay oladigan
Yangilikka intiluvchan		Baobro'li
Sportga qiziqadigan		
Musiqani tushunadigan		
Fidoiy		
Sharm-hayoli		
Kamtar		
Tabiiy chiroyl		
Madaniyatli		
Sog'lom		

Ushbu topshiriqning maqsadi tinglovchi-kursantlarda akademik A.F.Billibin aytganiday – “Klinik ishning eng muhim va belgilovchi sifati tekshiruv uslublari emas, balki vrach va hamshiraning shahsiy madaniyatidir.” Degan hulosaviy fikr shakllantirish, o'z ishiga bo'lgan mas'uliyati va aholi o'rtasidagi obro'sini saqlash. Deontologiya masalasida eng muhim bo'g'in (zveno) – “*shahslararo muloqot*” hisoblanadi. Bu atama kiritilganiga ko'p vaqt bo'lmadi, ammo shifokorlarni o'qitish jarayoniga bu ataba tobora faol tadbiq etilyapti.

“*Shahslararo muloqot*” (yuzma-yuz) odamlar orasida ahborot va fikr almashinuvida eng samarali usul hisoblanadi. Bu usul tezkor va to'g'ridan to'g'ri ta'sir qiluvchi jarayondir. Bu usul tibbiy va profilaktik yordamning barcha tizimlarida qo'llaniladi. “*Shahslararo muloqot*” hulq atvorni va

yangi tajriba orttirishni ta'minlaydi va qutidagi aspektlarni o'z ichiga oladi: *motivatsiya, o'rgatish va maslahat berish*.

*Motivatsiya* – patsiyentlarni qo'shimcha ma'lumot olish maqsadida tibbiy muassasalarga murojat qilishga da'vat etish.

*O'rgatish jarayoni* – individual yoki guruhlarda olib boriladigan bo'lib, zaruriy tarzda ahborot materiallarini tarqatish bilan kechishi lozim.

*Maslahat berish* – individual tarzda olib boriladi va tibbiy tavsiyalar yoki SSTni shakllantirish bo'yicha, ayniqsa hulqiy faktorlar va turmush tarzi bo'yicha amalga oshiriladi.

### ***"Shahslararo muloqotda" o'ziga hos qoida va yondashuvlar mavjud:***

- auditoriya yoki patsiyent bilan o'zaro suhbat o'tkazish, muloqotga kirish (ikki tomonlama);
- nimani va qanday gapirishni yodda tutish;
- auditoriya (parsiyent) faolligini oshirish, ya'ni "teskari aloqani" rag'batlanirish;
- har bir muloqot ijobjiy boshlanib, ijobjiy nuqtada tugashi lozim;
- auditoriyani hutmat va izzat qilish.

Shahslararo muloqot deontologiyaning bir yo'nalishi bo'lib, ritorika bilimlarisiz (oratorlik san'ati, so'zga chechanlik), ya'ni nutqni to'g'ri tuzish, auditoriyaga kerakli ta'sir o'tkazish yo'llari bilan amalga oshirilishi kerak.

### **Nazorat savollari.**

1. Deontologiya deganda nimani tushunasiz.
2. Hamshiralik tamoyillari.
3. Hamshiralik deontologiyasi yunalishlari.
4. Hamshiraning kasbiy va axloqiy sifatlari.
5. Tibbiyot hamshirasining ega bo'lishi kerak sifatlari.
6. Hamshiraning shaxsiy sifatlari.
7. Hamshiraning kommunikativ sifatlari.
8. Hamshiraning kasbiy sifatlari.
9. Shahslararo muloqot jarayoni nima?.
10. Shahslararo muloqotning aspektlari.
11. Shahslararo muloqotdagi o'ziga xos qoidalar.

## **Sogлом турмуш тарзини шакллантришга замонавиј**

### **yondoshuvlar.**

Aholi salomatligini saqlash sog'liqni saqlashning ustuvor masalalaridan biri bo'lib kelgan va shunday bo'lib qoladi.Har bir jamiyat uchun aholi salomatligi bir karra namoyon bo'ladigan xarakteristika emas, balki u har bir jamiyat a'zosiga va jamiyatning asosi bo'l mish har bir oilaga o'zining eson-omonligini sezdirib turuvchi, iqtisodiy samaradorlikning doimiy asosi hisoblanadi.

**Aholi salomatligi – davlat mehnat faoliyatini saqlash uchun zarur bo'lgan sharoit va milliy xavfsizlikning muhim bir tarmog'idir.**

O'zbekiston Respublikasida sog'liqni saqlash muhim yo'naliishlaridan biri tibbiy profilaktika va sog'lom turmush tarzi bo'lib, tibbiyotning dinamik rivojlanib borayotgan yo'naliishlaridan hisoblanadi. Aholi salomatligi muhofazasi doirasida O'z.R.sog'liqni saqlash tizimida bir qancha qonunlar, buyruqlar va farmonlar ishlab chiqilgan:

1. O'z.R. qonuni «Fuqarolar salomatligini saqlash» 29.08.1996 y
2. O'z.R.qonuni « Aholining sanitар-epidemiologik holati» to'g'risidagi 27.08.2015y
3. O'z.R. qonuni«Yoshlarga oid davlat siyosati» 15.09.2016 y
4. 1998y 10-noyabrdagi O'z.R.Prezidentining 2107-sonli “O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini isloh qilishning davlat dasturi to'g'risidagi” Prezident Farmoni.
5. 2003 yil 26 fevraldagi “Sog'liqni saqlash tizimini isloh qilishni takkomillashtirish to'g'risida 3436-sonli Prezident Farmoni.
6. 2007-yil 19 sentyabrdagi “Sog'liq ni saqlash tizimini isloh qilishni chuqurashtirishning asosiy yo'naliishlari to'g'risida 3923-sonli Prezident Farmoni.
7. 2011 yil 30 noyabrdagi «Sog'liqni saqlashni isloh qilishni chuqurlashtirish chora tadbirdi to'g'risida» 1652 –sonli Prezident Farmoni.
8. O'z.R.Prezidenti qarori 2007 yil 2 oktyabrdagi «O'z.R. tibbiyot muassasalari faoliyatini yuksaltirish chora-tadbirdi” to'g'risida.
9. O'z.R.Prezidenti qarori PQ- №-1096 sonli 2009 y 13 apreldagi «Sog'lom avlodni shakllantirishda, onalik va bolalikni muhofazasining qo'shimcha tadbirdi to'g'risida»
10. “2009-2013 yillarda aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi, jismoniy va barkamol avlodni voyaga etkazish borasidagi ishlarni ya'nada kuchaytirish va samaradorligini oshirish chora tadbirdi to'g'risida” 2009 yil, 1 iyul' PQ-1144 qarori.
11. “2014-2018 yillar O'zbekistonda boalar va o'smirlar, onalar salomatligi muhofazasi, aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlashning davlat dasturi to'g'risidagi ”O'z.R. PQ-2221 qarori.

Hozirgi davrda dunyoning rivojlangan va rivojlanayotgan mamlakatalarda infektsion kasalliklar o'z o'rnnini noinfektion noepidemikkasalliklarga (NIK) bo'shatib berdi.Aholining kasallanish, nogironlik, o'lim sabablari orasida yurak-qon-tomir kasalliklari (YUQT) onkologik kasalliklar, anemiya, o'pkaning nospesifik kasalliklari etakchi o'rnlarni egallab turibdi. Bu holatlar yuzasidan (NIK)larning oldini olishga qaratilgan faol chora tadbirdi ishlab chiqish va ularni **individual, guruqli, xalqaro, regional va global darajasi miqyosida** qo'llash taqoza etiladi. O'zbekistonda ikkiminginch yillarda ishlab chiqilgan va hozirgacha tadbiq etib kelinayotgan sog'liqni saqlash tizimi rivojlanishi strategiyasi yo'naliishlari o'z ichiga qo'yidagilarni oladi:

- Profilaktik tibbiyotning rivojlanishi
- Aholining barcha qatlamlari uchun STT shakllantirish kontseptsiyasini kiritish
- Tibbiy xizmat sifatini oshirish

Jamiyatimizda aholi ongida tibbiy faollikni shakllantirish hamda sog'lom turmush tarzini yaratish maqsadida davlatimizda bir qancha muassasalar va tashkilotlar faoliyat yuritadi. Bu muassasalarning sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilishda olib boradigan ishlarini, Davlat sanitar boshvrachi, sog'lijni saqlash vaziri o'rinosari nazorat qiladi. Bu tizim muassasalariga kiradi:

✓ Salomatlik va tibbiyot statistikasi instituti va uning filiallari (salomatlik markazlari) viloyat, shahar, tumanlar miqyosidagi.

✓ O'zbekiston Respublikasi davlat sanitariya epidemiologiya nazorati markazlari qoshidagi STTSH xonalari.

✓ Barcha davlat davolash-profilaktik muassasalari.

✓ Tibbiy-jismoniytarbiya va sog'lomlashtirish markazlari.

✓ Kosmetologik va fizioterapevtik yordam ko'rsatuvchi poliklinikalar.

«Salomatlik instituti» O'zbekiston Respublikasi Prezidenti “PQ-2107 2001 yilda mamlkatimizning barcha hududlariga sog'lom turmush tarzini va tibbiyot profilaktikasi yo'naliishlarini kiritish” qaroriga binoan tashkil etilgan.

Salomatlik Institutini samarasini oshirish maqsadida 2005- yilda (Respublika axborot tahlil markazi ) RIAM bilan birlashtirildi, shu bilan birgalikda Prezidentning 19.09.07yildagi № 3923 buyrug'i asosida «Salomatlik instituti»- «Respublika salomatlik va tibbiy statistika instituti» (RSTSI) deb qayta nomlandi. Bugungi kunda O'zbekistonning barcha viloyatlarida Salomatlik instituti filiallari va markazlari ish yuritmoqda. Bu tuzilma Institut uchun yagona ma'lumot sistemasi hisoblanadi.

**RSTSI maqsadi:** Sog'lijni saqlash profilaktik yo'naliishlarini rivojlantirish, aholi orasida sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish yo'llarini shakllantirish, xavf omillar va kasalliklarni keltirib chiqaruvchi sabablarni aniqlash. O'zbekiston Respublikasi sog'lijni saqlash muassasalari faoliyati va aholi salomatligi holati bo'yicha ma'lumotlar bazasini yaratish, tibbiyot statistikasi bo'yicha barcha ma'lumotlarni tahlil qilish, yig'ish, saqlash va qayta ishlash.

#### **RSTSI vazifalari:**

- sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish, ratsional ovqatlanish;

- infektsion va noinfektsion kasalliklar profilaktikasi;

- aholining maqsadli guruhalarni gigienik tarbiyalash;

- aholining tibbiy madaniyatini oshirish;

- sog'lom turmush tarzini shakllantirishning yangi usullarini kiritish va ishlab chiqish;

- sotsiologik tadqiqot o'tkazish va monitoring;

- konferentsiyalarda qatnashish va tashkil etish, aholi salomatligi sohasida ko'rgazmalar va seminarlar tashkil etish;

- sog'lijni saqlash muassasalari faoliyati va aholi salomatligi holati bo'yicha ma'lumotlar bazasini yaratish;

- tibbiy-statistik ma'lumotlarni tahlil qilish;

- birlamchi tibbiy yordam mutaxassislarini tayyorlash va qayta tayyorlash, salomatlikni mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish.

“Salomatlik markazi” tarkibiga (viloyat, tuman, shahar) darajasi dagi targ'ibot qilish va o'qitish bo'limlari; aholi salomatligi monitoringi bo'limi ;tashkiliy-uslubiy bo'lim; ishlabchiqish va nashriyot va moliya-buxgalter bo'limlari kiradi.

Salomatlik markazi sanitariya epidemiologiya va tibbiyot muassasalari bilan bog'liq holatda, xokimiyat, tibbiy ta'lif vazirligi (TTV), MVD, sport va madaniyat ishlari bo'yicha Vazirlik, jamoat tashkilotlari - EKOSAN, Ma'naviy boshqaruv, Yoshlar harakati «Kamolot», «Maxalla» fondlari, «Oila», «Sog'lom Avlod uchun» vab.q.

*Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha olib borilgan ishlarning samarasini baholash kriteriyalariga kiradi:*

1.Salomatlik darajasi dinamikasini xarakterlovchi ko'rsatkichlar – kasallanish yoki surunkali kasalliklar, turmush tarzi omillariga bog'liq bo'lган kasalliklar (qon aylanish tizimi, ovqat hazm qilish va nafas tizimi) kasalliklarining kamayishi.

2.Aholining gigienik hulqi ko'rsatkichlari: (chekishdan voz kechish, spirtli ichimliklarni is'temol qiluvchilar sonining kamayishi, tanavazni indeksining kamayishi (TVI), arterial qon bosimining kamayishi, tibbiy aktivlining oshishi – ya'ni (DPMga murojaati sonlari va tibbiy ko'riklargaga bo'lган munosabatining o'zgarishi).

3. Gigienik bilim darajasi ko'rsatkichlari – aholining salomatlikni mustahkamlash va kasalliklar profilaktikasi (oldiniolish) chora tadbirlari to'g'risidagi ma'lumotga ega bo'lishi kabi.

Tibbiyot muassasalarida STTni shakllantirish ishlarini ruyxatga olish uchun qo'llaniladigan hujjatlar:

- «Sanitar-oqarturuv ishlarini ruyxatga olish jurnali»- 038/h
- «Yakuniy tashxislarni ruyxatga olish uchun statistik talon» - 025-2/h
- «Yuqumli kasalliklarni ruyxatga olish jurnali»- 060/h
- «Maqsadli tibbiy ko'riklar kartasi»- 047/h.

Tibbiyot muassasalarida STTni shakllantirish ishlari uchun hisobot hujjatlari:

- «Sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish ishlari bo'yicha hisobot» - -49-zdrav
- «"Salomatlik"(salomatlik markazi) instituti filiali faoliyati bo'yicha hisobot» - 50-zdrav
- «DPMi faoliyati to'g'risida hisobot»- 3-zdrav.
- «Yuqumli va parazitar kasalliklar bo'yicha hisobot»-6-zdrav.
- «Xavfli o'smalar bo'yicha hisobot»-7-zdrav

*Sog'lom turmush tarzi tarixiy taraqqiyot jarayonida shakllangan insonlar hatti-harakatining, faoliyatining majmui ko'rinishidir. Aniq tarixiy taraqqiyot jarayoniga asoslangan urf-odatlar vaqtmobaynida takror lanibturadi. Ular o'z navbatida ehtiyoj bo'lib qolgan harakatlarni, odatlarni, turmush xarakterini yuzaga keltiradi.*

Sog'lom turmush tarzi o'z ichiga insonning hayotga intilishlarini, sog'lig'ini mustahkamlash va uning buzulishini oldini olishga qaratilgan hatti-harakatlarning yig'indisini qamrab oladi. Demak, bundan xulosa qilishimiz mumkinki, sog'lom turmush tarzi- odamlarning o'z salomatliklarini saqlash va yaxshilikga qaratilgan faoliyatidir.

STTSB bu - gigienik o'qitish va tarbiyalash ta'lif tizimi bo'lib, umumlashgan sanitar-oqartiruv, o'rgatuvchi va tarbiyaviy faoliyatni o'z ichiga oladi. Bu faoliyatning asosiy maqsadi:

- salomatlikni saqlashni ta'minlovchi omillarni targ'ib etish.
- organizmga ta'sir ko'rsatuvchi tashqi muhitning salbiy omillari va bu omillar ta'sirini kamaytirish to'g'risida aholining bilmilar darajasini muntazam ravishda oshirib borish uchun doimiy faoliyat ko'rsatuvchi targ'ibot-tashviqot tizimini yaratish.
- sanitar-gigienik jihatdan aholini tarbiyalash;

- tamaki mahsulotlarini iste'mol qilish va chekishning tarqalishini kamaytirish, ichkilikbozlikni kamaytirish, giyohvand moddalarni iste'mol qilishning oldini olish profilaktikasi;
- jismoniy mashg'ulot, sport va turizmga aholini jalb etish va sog'lomlashtirish turlarining ommobopligini oshirish.

Aholini gigienik tarbiyalash va o'qitish maktabgacha tarbiya va boshqa o'quv muassasalarida amalga oshirilishi va o'rgatilishi o'tkazilayotgan tadbirlarning faol xususiyatiga bog'liq bo'lib, bu faoliyatni aholi orasida individual, guruhli tarzda targ'ibot qilish maqsadga muvofiqdir. Yuqorida aytganimizdek individual yoki guruhli profilaktik tarzdagi konsultativ ishlarni olib borish aholiga asosiy ta'sir etish usullaridan hisoblanadi. Profilaktik tarzdagi konsultativ ishlarni olib borishda tibbiyot xodimlari maxsus tayyorgarlikga ega bo'lib, ushbu usullarni o'rganishlari shart.

#### ***Sog'lom turmush tarzini shakllantirish tadbirlarini o'tkazishning asosiy printsiplari:***

1. Davlat xarakteriga ega ekanligi – sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilish barcha tibbiyot xodimlarining vazifasi hisoblanadi. Hamma sog'liqni saqlash muassasalari, ma'muriy-xo'jalik organlari, ishlab chiqarish korxonalari va alohida hududlarning iqtisodiy-ijtimoiy rivojlanish rejalarida hammaga ma'lum bo'lgan kompleks dasturiga kiritiladi;
2. Muammolarga dinamik yondoshish – qo'yilgan mavzular tarixiy asoslangan bo'lishi kerak, bu esa hozirgi zamon tibbiyotining yutuqlarini ko'rgazmali qilib, tasviriy asoslaydi;
3. Ilmiyligi – taklif etilayotgan mavzu bo'yicha chuqur har tomonlama adabiyotlardagi ma'lumotlarni o'rganishi, bayon etiladigan fikrlarni umumlashtirish, sonlarni ishlatish, xulosalarni ilmiylashtirish vab oshqalar;
4. Maqsadga muvofiqligi- gigienik tarbiyalash aniq maqsadga qaratilgan bo'lishi kerak.;
5. Muntazamligi – agarki bir-biriga o'zaro bog'liq bo'lgan sikl bira uditoriyada uzoq vaqt davom etsa, unda etkaziladigan ma'lumotlarning to'liqligini ta'minlash maqsadida eng muhim muammolarni ishlab chiqish shartdir.

#### ***Maqsadli guruuhlar – sog'lom turmush tarzi shakllanishining asosiy negizidir.***

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, maqsadli guruhlarni kiritish yaxshi samara beradi. Bu kabi maqsadli guruhlarga aniq maqsad uchun ta'sir etish emas, balki har bir individ hayotiga tibbiy hamda jismoniy tomondan yondoshuvimizga yordam beradi. Har bir maqsadli guruh o'zining to'rtta aspekt bo'yicha (ma'naviy, ruhiy, jismoniy va tibbiy) xususiyatlari bilan bir-biriga uzviy bog'liq. Shuning uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadli guruh orqali ta'sir etish katta ahamiyat kasb etadi va samarali ahamiyatga ega. Yuqorida qayd etilganidek, STTSH da ta'sir etish doirasiga qarab, individual, guruhli, vapopolatsion (regional, xalqaro, dunyo miqyosida)gi guruhlarga bo'linadi. Individual darajada ish olib borish sog'liqni saqlashning birlamchi zvenosida ko'rsatilib, har bir patsient uchun salomatlik indeksi va sog'lomlashtirish dasturi ishlab chiqiladi. Aholi bilan ishslash guruhli va populyatsion guruhlarida olib boriladi. Bu guruhga aholining tashkiliy guruhlari ya'ni (maktabgacha ta'lim muassasalaridagi bolalarni, turli xil bilim yurtida o'qiydiganlarni, turli korxona va tashkilotlarda ishlovchilar, DPMdagi salomatlik guruhlari), aholining no tashkiliy guruhlari (populyatsiya: maxalla, uyushmalar) kiradi. Aholining turli kategoriyalari bo'yicha ta'sir qilishda ijtimoiy statusi, yoshi, fiziologik ahvolini bilish, salomatlik aspektlaridan tashqari, standart va algoritmlarining pozitiv ko'nikmalarini qo'llash, shuningdek sog'lom turmush tarzini shakllantirish katta ahamiyatga ega. Turli maqsadli guruhlarni aniqlashda va ular bilan isholib borishda shuni esda tutish kerakki, ular uchun standart va algoritmlarni qo'llash ushbu kategoriyadagi insonlarning barcha xususiyatlarini inobatga olgan holda ish olib borishga yordam beradi. Yosh va fiziologik holatlarni inobatga olib, maqsadli guruhlarni qo'yidagi 7 ta guruhga ajratishimiz mumkin:

- I. Yosh oila;**
- II. Homilador ayol;**
- III. go'dak bola;**
- IV. bolalar 1 yoshdan 14 yoshgacha va o'smirlar 15 -18 yoshlar;**
- V. yoshlar 19 dan 29 yoshgacha;**
- VI. o'rta (30 – 45yosh) va etuk yoshdagilar (46 – 59yosh);**
- VII. keksalar (60-74yosh) va keksalar (75 – 89 yosh).**

Aholini bunday guruhlarga taqsimlash, ya'ni ajratish orqali targ'ibot-tashviqot ishlarida samaraga erishish mumkin. Aholining ijtimoiy mavqeい hamda yoshiga qarab ajratish orqali standartlar va algoritmlarni ishlab chiqish ham oson kechadi, har bir maqsadli guruh yuqorida keltirilgan 4 ta aspektidan samarali foydalanishi (ma'naviyat, ruhiy, jismoniy va tibbiy aspektlar) va axloqiy-odobiyl omillarga tayanishi lozim. Maqsadli guruhlarga ush bu standartlarni kiritish uchun populyatsion shuningdek motivatsion algoritmlarni STTS SH da ta'sir etuvchi vositasifatida qo'llash mumkin. *Standartlar (etalon, norma, me'yor)*, turmush tarzini shakllantirish uchun yo'nalish bo'lib va bunda vrachning to'g'ri harakatini, aholida gigienik o'qitish va tarbiyalash ishlarini o'tkazishda, turli salomatlik guruhlarini o'rganishda xatoliklarga yo'l qo'ymaslikda qo'llaniladi. Ba'zi holatlarda u yoki bu standart turlarini qo'llash o'rniga, uning sinonimi – *kriteriy tushunchasidan foydalaniladi*. STTS SH tadbirlarini o'tkazishda asta-sekin qo'yidagi qabul qilish darajalariga erishish yoki shakllanishiga e'tibor berish kerak bo'ladi: *ma'lumot – motivatsiya – ishontirish - bilim - ko'nikma – xulqning shakllanishi – hayot tarzining shakllanishi*.

### **Nazorat savollari.**

1. Aholi salomatligi saqlash deganda nimani tushunasiz?.
2. Aholi salomatligi muhofazasi doirasida qabul qilingan qonunlar.
3. Noinfektion noepidemik kasalliklarga (NIK) qaysi kasalliklar kiradi.
4. Sog'liqni saqlash tizimi rivojlanishi strategiyasi yo'nalishlari.
5. Sog'lom turmush tarzini yaratish maqsadida davlatimizda faoliyat yuritayotgan muassasalar.
6. Salomatlik instituti qachon tashkil etilgan.
7. Respublika salomatlik va tibbiy statistika institutining vazifalari.
8. Sog'lom turmush tarzi nima?.
9. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish kriteriyrlari.
10. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish asosiy prinsiplari.

## **Ratsional ovqatlanishning valeologik tamoyillari. Sog'lom va tartibli ovqatlanish madaniyatini shakllantirish.**

Ovqatlanish odam turmushining hamma tomonlariga jiddiy ta'sir qiladi. Oziq-ovqat maxsulotlari tarkibida bo'ladigan ba'zi bir moddalar muayyan degenerativ buzilishlar (aqliy qoloqlik), yurak ishemik kasalligi va ayrim rak formalarining rivojlanishida bevosita rol o'ynashi isbotlangan. Ovqatlanish organizmning hayot faoliyatiga, aqliy qobiliyatlariga, jismoniy quvvatiga va chidamliligiga hamda homilaning normal rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Organizmda kechadigan biokimyoiy jarayonlarda oziqmoddalari muhim ahamiyatga ega bo'lganligidan parhezshunoslik va genetika o'rtaсидаги о'заро та'sir o'sib bormoqda.

To'la qimmatli va ratsional ovqatlanish sog'liqni yaxshi holatda saqlab turadi, hayot uchun muhim oziq moddalarga bo'lgan ehtiyojni qoplaydi. Kaloriyalar va to'yigan yog'larning, ayniqsa hayvon mahsulotlarining ortiqcha tushishi esa yurak qon-tomir kasalliklari va u'smaning ayrim turlari bilan kasallanishga sabab bo'ladi.

Xalqimiz farovon yashash, sog'lom surriyod qoldirish maqsadida foydali mahsulotlar yetishtirishga, oziq-ovqatlar tayyorlash va iste'mol qilishga intiladi. Sog'liqning ajralmas tarkibiy qismi – oqilona ovqatlanishdir. U insonning energiya bilan hamda organizm quriladigan va almashinuv jarayonlarini rostlab turuvchi moddalar bilan ta'minlaydi. Ortiqcha ovqatlanish ham, ovqat etishmasligi va vitaminlar etishmovchiligi ham organizmga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shutufayli oqilona, muvozanatlangan va to'laqonli ovqatlanish qoidalariga amal qilish muhim sanaladi. Shunday bo'lsada uglevodlar va yog'larga boy bo'lgan mahsulotlar, vitaminlarga boy bo'lgan savzavot va mevalarning kam iste'mol qilinishi tufayli organizmda mikroelementlarning etishmasligi kuzatilmoqda. Ovqat yebturib, choy ichish natijasida ovqat hazmida qatnashadigan zarur mikroelementlarning birqismi ichaklarlarga so'rilmay qoladi, jumladan, temir, vitaminV-12 va boshqa zarur elementlarning qonga so'riliishi qiyinlashadi. Qonda gemoglobin miqdori kamayib ketadi. Shuningdek, yod etishmasligi ham kishilar salomatligiga xavf solmoqda.

Ayniqsa homilador ayollar hamda bolalar ovqatiga etiborsizlik tufayli, taomlarda nutrientlar miqdori me'yoridan kam. Shuning uchun, go'daklarning kamvazn bilan tug'ilishi, o'sishdan va aqliy rivojlanishdan orqada qolishi, retinol (VitaminA) etishmasligi va anemiya ko'rsatkichlari saqlanib qolmoqda.

O'zbekistonda ovqatlanish darajasini takomillashtirish bo'yicha mutaxassis olimlar tomonidan juda ko'p ishlar qilindi va qilinmoqda. Lekin muammolarni hal etish uchun birqancha vazifalarni bajarishga to'g'ri keladi.

Ayniqsa onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish, barkamol avlodni shakllantirish maqsadida "Aholi o'rtaсида mikronutrient yetishmasligi profilaktikasi to'g'risida"gi qonun qabul qilinishi (2010yil 7-iyun) hamda ushbu qonun asosida mahsulotlarni fortifikatsiya qilish (foydali moddalar bilan boyitish) va sablemenatsiya, ya'ni makro- va mikro elementlar, hamda vitaminlarga boy preparatlarni aholiga, ayniqsa, o'quvchi va homilador ayollarga etkazib berish kabi dasturlar xayotga tadbiq etilishi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bunday tadbirlar natijasi (aslida to'liq manzara kasb etishi uchun yana bir necha yillar kerak) samarali ekani asta-sekin amalda o'z isbotini topmoqda.

Ovqatlanish – ozuqalarning organizmga tushishi, xazm bo'lishi, so'riliishi va o'zlashtirilishi bilan kechadigan hamda to'qima va hujayralarning tarkib topishida zarur bo'lgan, organizmda sarflangan energiya o'rnini qoplovchi va uning funktsiyasini boshqaruvchi murakkab jarayondir.

To'g'ri (ratsional) ovqatlanish – odamning me'yoriy o'sishi, rivojlanishi va sog'lom hayot faoliyatini ta'minlaydi, salomatligini mustahkamlaydi va kasalliklarning oldini oladi.

*To 'g'ri (ratsional) ovqatlanishning asosiy qoidalari quyidagilardan iborat:*

Balanslashgan ovqatlanish – sarflangan energiya va iste'mol qilingan taomlar quvvati o'rtasidagi balans bilan ifodalanadi. Kam ovqat eb ko'p mehnat qilgan kishi holsizlanadi, kasalliklarga moyil bo'ladi (ko'pincha anemiya shu sababdan paydo bo'ladi va uning asoratlari boshqa dardlarga zamin yaratadi); ko'p ovqat eb kam energiya sarf qilgan kishi esa semirishga moyil bo'ladi, ya'ni gipertoniya, yurak-qon, asab kasalliklariga moyil bo'ladi. Demak, me'yorni, ya'ni sarf bo'lувchi quvvatga mos ravishda ovqatlanishni bilgan, ya'ni kaloriya miqdorini nazorat qilgan kishi yuqorida sanab o'tilgan kasalliklarning oldini olgan bo'ladi.

Adekvat (moslashgan) ovqatlanish – individual xususiyatga ega. Maxsulotlar turli tumanligi sababli organizm ularni turlicha qabul qiladi. Ular orasidan odam o'zining yoshiga, mijoziga, ehtiyojiga yarasha, sog'lig'I uchun foydali va oson hazm bo'ladigan taomlarni bilib iste'mol qilishi adekvat hisoblanadi.

Optimal ovqatlanish – kundalik ovqat tarkibida odam organizmi uchun zarurmoddalar mavjud bo'lishiga erishish. Egan ovqatimizdagи barcha noorganik va organik birikmalar dorivor xususiyatlarini namoyon etishi lozim. Bunda salomatlik sifati – ozuqalar tarkibidagi foydali moddalarning optimal darajada o'zlashtirilishi bilan bog'liq kechadi

To'g'ri ovqatlanishda odamning yoshi va mijozidan tashqari, jinsi, kasbi, turmush tarzi va boshqa omillar hisobga olinishi muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa homilador va emizikli ayollarning ovqatlanish tartibi, maxsus o'ziga xos tarzda amalga oshiriladi. Talaba va o'quvchi bolalar ovqati esa keksalar taomidan farqlanadi. Chunki, yosh o'tgansari organizmdagi fiziologik o'zgarishlar tufayli moddalar almashinuvi ham o'zgarib boradi. O'sayotgan organizmlar yoki aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilar uchun, jismoniy va aqliy rivojlanishiga yordam beradigan sifatli ozuqalar iste'mol qilishi talab etiladi. O'sayotgan organizm uchun ovqatlanish asosiy plastik, ya'ni quruvchilik materiali bo'lib xizmat qiladigan oqsillar alohida o'rinni tutadi. Oqsillar barcha a'zolar va to'qimalarni qo'rish uchun sarflanadi. Oqsillar qon ishlab chiqarish jarayonida, organizmnning turli kasalliklariga chidamliligini oshirdi.

Uglevodlar – bu energiya manbai bo'lib, ular barcha hujayralar va to'qimalarning tarkibiga kiradi, moddalar almashinuvida ishtirok etadi.

Mineral moddalar – organizmning barcha hujayralari va to'qimalarning tarkibiga kiradi. Ular suyak tizimining, mushaklar, asab to'qimasining to'g'ri o'sishi va rivojlanishini ta'minlaydi.

Vitaminlar – ovqatning muhim va o'rni bosilmaydigan tarkibiy qismlari, hisoblanadi. Vitaminlar organizmnning tez o'sishi va rivojlanishida muhim rol uynaydi.

***Ratsional ovqatlanishda quyidagilarga e'tibor berilishi zarur:***

- Ko'proq mamlakatimizda etishtiriladigan meva va savzavotlarni iste'mol qilish ma'qulroq, chunki odam tanasi shuerning suvi, tuprog'I va iqlim sharoitiga moslashgan bo'ladi;
- Ovqatlanishda albatta, odamning yoshi, jinsi, bo'yi, mehnat turi inobatga olinishi shart;
- Ovqatlanishda albatta sarf bo'lган quvvat o'rnini qopla, tana vaznini me'yorda ushlab turish, semirib ketish yoki ozib holsizlanib qolishning oldini olish muhim ahamiyatga ega;

- Oziq-ovqatlar turli tuman bo'lishiga, aniqrog'I vitaminlarga boy bo'lishiga ahamiyat qaratish lozim, shunda ular oson parchalanadi vaorganizmga foydali moddalarning surilishi oson bo'ladi;
- Shirinliklar, yog'lar va xolesteringa boy bo'lgan mahsulotlarni me'yorida iste'mol qilish zarur;
- Hayvon yog'lari va go'sht mahsulotlarini haddanziyod iste'mol qilish yaramaydi, ular o'rmini o'simlikyog'i, mosh, no'xat, loviya, baliq va parranda go'shtiga almashtirish maqsadga muvofiq bo'lar edi;
- Choyni ovqatlanishlar orasidagi tanaffuslarda iching;
- Sut, qatiq, shuningdek tvorog, yo'gurt, pishloq yebturing;
- Kletchatkaga boybo'lgan mahsulotlarni yebturish maqsadga muvofiqdir, chunki ular qator kasalliklarning oldini oladi;

Bu kabi masalalarni tahlil etish va bajarish har bir inson uchun zarur sanaladi.

### **Nazorat savollari.**

1. Ovqatlanish inson salomatligiga ta'siri.
2. Ratsional ovqatlanish deganda nimani tushunasiz.
3. Ratsional ovqatlanishda e'tibor berish zarur....
4. Oqilona ovqatlanish (ortiqcha ovqatlanish, ovqat etishmasligi va vitaminlar etishmovchiligi).
5. Homilador ayollar hamda bolalar ovqatiga etibor berish.
6. "Aholi o'rtasida mikronutrient etishmasligi profilaktikasi to'g'risida"gi qonun qachon qabul qilingan, qonunning maqsadi.
7. To'g'ri (ratsional) ovqatlanishning asosiy qoidalari.
8. Balanslashgan ovqatlanish nima.
9. Adekvat (moslashgan) ovqatlanish.
10. Optimal ovqatlanish.

## **Semizlik va uning oqibatlari.**

Semizlik yoki yog' to'qimasida uning me'yoridan ortiq ko'rinishidagi modda almashinuvining buzilishi insonlar orasida keng tarqalgan holatlardan biri hisoblanadi. Turli manbaladan olingan ma'lumotlarga ko'ra, yer kurrasining 25%, 40 yoshdan keyin esa 50-60% aholisida ushbu kasallik kuzatiladi. Smizlik nafaqat insonlarning hayot sifati va uning davomiyligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi balki turli og'ir kasalliklarning kelib chiqishiga ham sabab bo'ladi.

Ma'lum hududda uchraydigan va tana vazni me'yorida bo'lganlar orasida o'lim ko'rsatkichini 100% deb olsak, I darajali semizlikda bu ko'rsatkich 178%, II-III darajada esa 225%ga teng. Agarda yuqori darajada semizlik mavjud bo'lsa, (tana vazni indeksi  $> 40 \text{ kg/m}^2$ ) o'lim ko'rsatkichi tana vazni me'yorida bo'lganlarga nisbatan 4-6 marta ortiq qayd etiladi. Bunga sabab semiz kishilarda arterial gipertenziya, yurak ishemik kasalligi, giperlipidemiyani (qonda yog' moddalarini me'yoridan ortiq bo'lishi) 2-4 marta ko'p uchrashidir. Qandli diabetni II turi 85% hollarda ortiqcha tana vazni bo'lgan kishilarda rivojlanadi. Bundan tashqari, semizlik osteoartroz, venalarning varikoz kengayishi kabi kasalliklarning asosiy sabablaridan biridir. Quyida keltirilgan hollarda semizlikka chalingan kishilarda ko'p kuzatiladi.

### *Semizlikning salbiy oqibatlari.*

1. Yurak ishemik kasalligi;
2. Arterial gipertoniya;
3. Giperxolesterinemiya;
4. Bosh miya, qon-tomir kasalliklari;
5. Qandli diabetning II tipi;
6. Bachadon va uning bo'yni, tuxumdonlar va sut bezi raki;
7. Suyak-mushak tizimi kasalliklari, shu jumladan artritlar;
8. Ovulyatsiya va hayz buzilishlari;
9. O't qopи kasalliklari;
10. Buyrak-tosh kasalligi;
11. Ruhiy zo'riqishlarga moyillik, jismoniy muammolar, uyquda apnoe (xurrak otish).

Tana vazni indeksi 30 va undan yuqori bo'lsa, me'yorida bo'lган kishilarga nisbatan o'lim xavfi uch marta ortadi. Shuning uchun nafaqat shifokorlar, balki tibbiyat hamshiralari ham semizlik to'g'risida bat afsil ma'lumotga ega bo'lishlari hamda uning oldini olish va davolash tamoyillarini yaxshi bilishlari lozim. Quyida qisqacha sog'lom kishida yog' almashinuvi mexanizmi to'g'risida to'xtalib o'tamiz. Ma'lumki, yog' to'qimasini parchalanishi, ya'ni lipoliz jarayoni kuzatiladi. Bunda asosiy energiya manbayi bo'lib, parchalanish natijasida hosil bo'lgan yog' kislotalari va glitserol hisoblanadi. Ushbu jarayonga parallel ravishda va unga javoban organizmda lipogenez, ya'ni doimiy ravishda yog' hosil bo'lish jarayoni davom etadi. Sog'lom ayollarda yog' to'qimasini tana vaznining 15-18%, erkaklarda 8-15%ni tashkil etadi. Organizmda doimo lipoliz bilan lipogenez o'rtasida muvozanat saqlanadi va bu jarayon markaziy nerv tizimi orqali boshqariladi. Ushbu jarayon muvozanati buzilgan hollarda semizlik yuzaga keladi va uning paydo bo'lishida o'zar o'zaro bir-biri bilan bog'liq bo'lgan quyida keltirilgan qator asosiy sabab hisoblanadi:

1. Me'yoridan ortiqcha ovqat iste'mol qilish – 1 kunda 100 kkal. Ortiqcha ovqatlanish bir yilda 5 kg semirishga olib keladi;
2. Jismoniy faollikning yetarli darajada bo'lmasligi – bu fizik termogenezning susayishi natijasida ortiqcha yog' hosil bo'lishiga sabab bo'ladi;

3. Yosh oshib boragan sai och qolish markazi faoliyati yetarli darajada bosilmaydi, buning oqibatida ovqat kaloriyasining ozgina oshishi ham semizlikka olib keladi;
4. To'inish markazini qo'zg'atuvchi garmon - leptinga ushbu markaz sezuvchanligining susayishi;
5. Adaptiv termogenezining susayishi – ushbu jarayon ovqat iste'mol qilish natijasida paydo bo'lgan ortiqcha kaloriyanı issiqlikka aylantirishga qaratilgan. Yosh o'tgan sari semizlikka moyilligi bor kishilarda moslashish termogenezi susayadi va ortiqcha koloriya yog'ga aylanadi;
6. Iste'mol qilinadigan taom tarkibi – oqsil ko'p saqllovchi ovqatlarni xush ko'rgan kishilarda semizlikka moyillik kam kuzatiladi, chunki uni parchalanishi uchun ko'p energiya talab qilinadi, ya'ni ovqat termogenezi yuzaga keladi. Yog'li ovqatlarning parchalanishi uchun deyarli kaloriya talab etilmaydi va uning ortiqchasi yog'ga aylanadi;
7. Yog' to'qimasi adipostatining buzilishi – semizlikda adiopostat yuqori darajada faoliyat ko'rsatadi va keragidan ortiqcha yog'ni organizmda ushlanib qolishiga sabab bo'ladi;
8. Nasliy moyillik – qator kuzatuvlar semizlikning kelib chiqishida leptin retseptorlaridagi nasliy yetishmovchilik sabab bo'lishini tasqiqlaydi.
9. Ba'zi kishilarda chekishni tashlash ham uning birinchi oylarida semizlikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun ushbu zararli odatdan voz kechgan kishilar ratsional ovqatlanishlari hamda muntazam jismoniy harakatda bo'lishlari kerak.

Kelib chiqish sababiga ko'ra semizlikning ikki turi farqlanadi: birlamchi va ikkilamchi. Uning birlamchi turi hech qanday kasallik oqibatida paydo bo'lmay tarqalishi, asoratlari va o'limga olib kelishi sabablari tibbiyot uchun katta muammo hisoblanadi. Ikkilamchi yoki simptomatik semizlik markaziy asab tizimi, ruhiy va endokrin a'zolar kasalliklarida (KUshing sindromi, insulinoma, nasliy sindromlardagi semizlik) kuzatiladi va juda kam (ilmiy manbalardagi ma'lumotlarga ko'ra, semizlikka chalinganlarning 1% ni uning ikkilamchi turi tashkil etadi) uchraydi.

Erkaklarada bel aylanasining 120 sm, ayollarda 88 sm dan ortiq bo'lishi semizlik mavjudligini tasdiqllovchi belgi hisoblanadi. Tana vazni indeksi yordamida semizlik darajasi aniqlanadi. Har bir inson o'z tana vazni indeksini aniqlay olishi va uni nazorat qila bilishi kerak. Tana vazni indeksini ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) aniqlash tekshiriluvchini kg dagi og'irligini uning metrlarda ifodalangan bo'yи kvadratiga taqsimlash orqali amalga oshiriladi.

Tana vazni indeksini hisoblash.

$$\text{Tana vazni indeksi } (\text{kg}/\text{m}^2) = \text{tana vazni og'irligi } (\text{kg}) / \text{bo'y uzunligiga } (\text{m}^2)$$

Misol: sizning og'irligingiz 70 kg, bo'yingiz uzunligi 1,70 metr.

$$\text{Tana vazni indeksi} = 70 / 1,70^2 = 70 / 2,89 = 23,9 \text{ kg/m}^2$$

Istagan har bir kishi o'zi yoki tibbiyot hamshiralari yordamida o'z tana vazni indeksini aniqlab yurak qon-tomir, shu jumladan gipertoniya va yurak ishemik kasalligi kelib chiqishi xavfini quyidagi jadvalga asoslangan holda bilib olishi mumkin.

*jadval*

Tana vazni	Tana vazni indeksi (kg/m <sup>2</sup> )	Yurak qon-tomir kasalliklari paydo bo'lish xavfi
Tanqislik	< 18,5	Past
Me'yorida	18,5 – 24,9	Odatiy
Yuqori	25 – 29,9	Oshgan
1-darajali semizlik	30,0 – 34,9	Yuqori
2-darajali semizlik	35,0 – 39,9	Juda yuqori
3-darajali semizlik	> 40	Favqulotda yuqori

Shuningdek tibbiyot hamshirasi semizlikning oldini olishning asosiy tamoyillari to'g'risida unga moyilligi bo'lgan yoki semizlik mavjud aholi o'rtaida suhbatlar o'tkazishlari va u quyidagilardan iborat bo'lishi kerak:

- Past kaloriyalı parhez;
- Jismoniy faollik (sayr qilish, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, suzish, tennis o'ynash va b.);
- Atrofdagilar bilan do'stona munosabatda bo'lish (stress holatlardan uzoqlashishga harakat qilish);
- Dorilar yordamida davolash;
- Jarrohlik amaliyotidan froydalanish.

So'nggi ikkita tavsiya albatta (shifokor) tomonidan buyurilishi lozim.

Past kaloriyalı parhezni buyurishdan asosiy maqsad tana vazni indeksini kamaytirish va uni me'yor darajasida ushlab turishdan iboratdir (20 -25 kg/m<sup>2</sup>). Normal tana vazniga ega bo'lgan kishilar jismoniy harakatni inobatga olgan holda, bir kunda ovqat bilan 1.600-2.400 kkal energiya qabul qilishlari kerak. Agar semizlik mavjud bo'lsa, uning darajasidan kelib chiqib past kaloriyalı parhez (bir kunda 1.200 dan 600 kkal.gacha) tavsiya etiladi. Kunlik kaloriyasidan qat'iy nazar ovqat 55-60% uglevod, 15-20% oqsil va 20-25% yog'lardan (1/3 qismi mol va 2/3 qismi o'simlik) iborat bo'lishi zarur. Tibbiyot hamshiralari semizlik to'g'risida aholi op'rtaida tushuntirish ishlari olib borganlarida ularga turli xil faoliyat vaqtida sarflanadigan energiya to'g'risida ma'lumot berishlari m'aqsadga muvofiq. Ushbu ma'lumot jadvalda keltirilgan.

Turli xil faoliyat vaqtida energiya sarf qilish ko'rsatkichlari  
(vazni 58-60 kg bo'lgan o'rta yoshdagি kishilar uchun)

Nº	Faoliyat turi	Sarflanadigan energiya kkal/soat
1	Uyqu	50
2	Uyqusiz yotib xordiq chiqarish	65
3	Ovoz chiqarib o'qish	90
4	Yozuv ishlari	100
5	Laboratoriyada o'tirib ishlash	110
6	Uy-ro'zg'or ishlari	120-240
7	Laboratoriyada tik turib ishlash	160-170
8	Osuda piyoda yurish	190
9	Tez piyoda yurish	300
10	Sekin yugurish	360
11	Suzish	180-400
12	Velosipedda yurish	210-540
13	Bog'da va dalada ishslash	300-400

Semizlikni davolash odatda kunlik kaloriyani 1.100-1.200 g gacha kamaytirishdan boshlanadi. Agarda giperxolesterinemiya mavjud bo'lsa va uni parhez yordamida kamaytirishga imkon bo'lmasa gipolipidemik dorilar tavsiya etiladi. Xavfli omillari bo'lмаган 20 yosh va undan katta kishilarda besh yilda bir marotaba ushbu omillar ( semizlik, arterial gipertenziya, chekish, nasliy moyillik, gipodinamiya va b.q.) bo'lган taqdirda har yili bir marotaba qondagi yog'lar (xolesterin) ko'rsatkichini aniqlash kerak. Qonda xolesterin miqdori 5,0 mmol/l dan past bo'lsa me'yorida hisoblanadi.

Tozalangan uglevodlarni qabul qilish chegaralanadi. Ko'proq kam kaloriyali – sabzavot, meva, yog'sizlantirilgan sut, tvorog, yog'siz baliq va go'sht (terisi olingan parranda go'shti) iste'mol qilish maqsadga muvofiq. Kunlik taom 4-6 martaga bo'linib iste'mol qilingani ma'qul. Agarda 3-4 hafta ichida tana vazni kamaymasa, ovqat tarkibi va sifatini eskicha qoldirib, kunlik kaloriyani 800-900 gacha kamaytirish lozim. Oqsil yo'qotishni ko'paytirmaslik maqsadida parhezda uni bir kg toza vaznga 0,8-1,2 gr atrofida saqlash zarur. Ovqat tarkibida yetarli darajada fibratlar, vitaminllar va mineral tuzlar (kaliy, temir, kaltsiy, magniy) bo'lishi kerak.

Yuqoridagi tavsiyalardan so'ng ham 4-5 hafta ichida vazn kamaymasa, unda juda kam kaloriyali (kunda 600-700 kkal) parhezga o'tiladi, ammo ovqat tarkibida istalgan, ya'ni 1 kg tana vazniga 0,8-1,2 g to'laqonli oqsil bo'lishi shart. Ovqat yuqorida ko'rsatilgan mineral tuzlar va turli vitaminlarga boy bo'lishi kerak. Och qolish hissini kamaytirish maqsadida taomni shoshmasdan kichik luqmalarda kunda 5-6 martaga bo'lib qabul qilish kerak. Kam kaloriyali parhez ba'zan gipotoniya, teri va sochlarni qurishi, ayollarda hayz ko'rishni buzilishi hollarini keltirib chiqarishi mumkin. Semizlikni davolash vaqtida psixotrop dorilarni qabul qilish maqsadga muvofiq emas. Shuningdek, qabziyatning oldini olish (kletchatkaga boy mahsulotlar), agar organizmda ortiqcha suv saqlanib qolgan bo'lsa, (ko'proq yuqori darajadagi semizlikda ushbu holat kuzatiladi) shifokor tavsiyasi bilan siyidik haydovchi dorilardan foydalanish mumkin.

Respublikamiz sharoitida quyidagilarni iste'mol qilish maqsadga muvofiq: sabzavotlar, yog'siz mol go'shti, baliq va parranda go'shtidan tayyorlangan sho'rvalar (ularni dimlangan holda ham iste'mol qilish mumkin); pomidor, bodring, rediska, kabachka istalgan miqdorda; dukkakli (mosh, loviya, no'xat) lar va makarondan tayyorlangan taomlar tavsiya etilmaydi yoki har hafta bir marotaba tanovul qilish mumkin; yarim qaynatilga bir dona tuxum kunora; har kuni kechqurun bir stakan kefir; olma, limon, olxo'ri, tarvuz istalgan miqdorda; qish oylarida pomidor va nordon mevalardan tayyorlangan sharbatlar; choy yoki uni sut bilan aralashmasi. Kunlik iste'mol qilinadigan osh tuzi miqdori 5 g gacha chegaralanadi. Yuqoridagilardan tashqari, hafta yoki o'n kunda bir kun yengillashtirish kunlarini o'tkazish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bunda tana vazni ortiqcha bo'lganlar kun davomida bodring, olma, pomidor, rediska, turp, olxo'ri, olcha, tarvuzlarni 1,5-2 kg miqdorda (barchasini birgalikda hisoblaganda) iste'mol qilishlari mumkin, ammo shu kuni sanab o'tilganlardan tashqari boshqa narsa tanovul qilmagan ma'qul. Quyidagilar tavsiya etilmaydi: konfetlar, shokoladlar, turli xil pishiriqlar, shu jumladan, tort, muzqaymoq, yog'li go'sht, spirtli ichimliklar, o'tkir va dudlangan mahsulotlar, garmdori. Jismoniy faollik semizlik darajasini inobatga olgan holda tavsiya etiladi. Yengil darajadagi semirishda sayr qilish, jismoniy tarbiya, suzish va tennis o'ynash samarali hisoblanadi. Shuningdek, semizlikka moyil kishilar stress holatlardan uzoq bo'lismiga harakat qilishlari kerak.

*Semizlikka chalingan yoki unga moyilligi bo'lган kishilarga tibbiyot hamshiralari bozor yoki magazindan mahsulotlarni xarid qilishda quyidagilarni tavsiya etishlari kerak:*

- Go'shtning yog'siz turini tanlang va oz miqdorda harid qiling;
- Pirojniy, tort, shirin biskvit, shokolad va konfetlarni xarid qilishni cheklang;
- Non va yog'sizlanritilgan sut mahsulorlarini xarid qiling;
- Meva va sabzavotlarni ko'proq xarid qiling;

Bemorlar qat'iy parhezga rioya qila olmasalar, shifokor tavsiyasiga ko'ra ularga anareksinogen dorilar buyuriladi. Shu o'rinda aytish kerakki ayrim shaxslar tomonidan taklif etiladigan biologik faol moddalar yoki boshqa samarasi isbotlanmagan aralashmalarni semizlikni davolash borasidagi ijobiy ta'siri ilmiy asoslarga ega emas. Shu sababli tibbiyot hamshiralari semizlikka chalingan bemorlar orasida ularni qabul qilmaslik to'g'risidagi qat'iy tushuntirish ishlarini olib bormoqlari lozim.

Tana vazni me'yordan ortiq va qonda xolesterin ko'rsatkichi yuqori bo'lganda kunlik qabul qilinayotgan kaloriyani sezilarli darajada (1800-1200 kkal/kunda) kamaytirish lozim. Tibbiyot hamshiralari quyidagi jadvaldagi ma'lumotlardan foydalananib bemorlarga zarur valeologik tavsiyalarni berishlari kerak.

<p><b>Yog' manbalari</b>  <i>(ushbu mahsulotlarni iste'mol qilishni chegaralash lozim)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sariyog', margarin, smetana, mayonez, muzqaymoq, pishloqlar (avvalo yumshoq turlari), dudlamalar, yog'li go'shtlar, sosiska va sardelkalar, pashtetlar, yong'oqlar;</li> <li>• O'simlik yog'laridan foydalangan ma'qul, ammo ular ham oz miqdorda bo'lishi kerak;</li> </ul>
<p><b>Uglevod manbalari</b>  <i>(bular foydali mahsulotlar, lekin oz miqdorda iste'mol qilish lozim)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yormalar (grechka, bug'doy, suli, guruch va boshqalar);</li> <li>• Don va don mahsulotlari (non, dag'al tegirmon unida bo'lgani ma'qul, bulkalar, un va makaronli mahsulotlar);</li> <li>• Kartoshka, makkajo'xori, mevalar;</li> </ul>
<p><b>Oqsillar manbayi</b>  <i>(juda muhim va kerakli mahsulotlar, shu bilan birga ularni ko'p miqdorda iste'mol qilish mumkin emas; oqsil mahsulotlarida doim yog' mavjudligini yodda saqlash lozim, shu sababli tarkibida yog' kam oqsil mahsulotini tanlang)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baliq;</li> <li>• Go'sht (asosan mol va buzoq go'shti; boshqalarida yog' miqdori ko'p);</li> <li>• Sut mahsulotlari (ayniqsa, yog'sizlantirilgan tvorog va qattiq pishloqlar), sut va qatiq mahsulotlarida oqsildan tashqari uglevodlar mavjud;</li> <li>• Tuxum (haftada 2-3 donadan ortmasligi kerak);</li> <li>• O'simlik oqsillari: no'xat, loviya, soya mahsulotlari;</li> <li>• Yong'oq va pista (tarkibida oqsil mavjud, lekin yog' miqdori ko'p);</li> </ul>
<p><b>Sabzavotlar va mevalar</b>  <i>(tarkibida mineral moddalar, vitaminlar va organizmga juda zarur bo'lgan o'simlik to'qimasi mavjud).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ularni imkon qadar KO'PROQ, hatto DOIMO iste'mol qilish zarur;</li> <li>• Ularni iste'mol qilishga qarshi ko'rsatmalar yo'q;</li> <li>• Sabzavotlar va mevalar semizlikka chalingan kishining asosiy taomingiz bo'lishi kerak;</li> <li>• Kartoshka uglevodli mahsulorlar guruhiiga mansub ekanligini yodda tuting.</li> </ul>

Afsuski so'ngi yillarda semizlikning bolalar va o'smirlar orasida ham tobora keng uchrashi tashvishli bir holdir. Quyida tibbiyot hamshiralari tomonidan ularga ortiqcha tana vaznidan xalosbo'lish bo'yicha beradigan tavsiyalar keltirilgan:

- Ortiqcha tana vazniga ega bo'lgan bolaning nafaqat o'zi, balki uning oilasi bilan ham shug'ullanining;
- Oila a'zolari ortiqcha tana vazniga ega bo'lgan farzandning jismnoniy yuklamasini oshirish bilan shug'ullanishlari kerak;
- Taom iste'mol qilishni cheklash o'rniga, parhez ovqatlanish tartibiga amal qiling;

• Oilaning iqtisodiy holatini hisobga olgan holda, ota-onalarga ratsional ovqatlanish to'g'risida ma'lumot bering. Oilada birgalikda nonushta qilish, masalan bo'tqa kasha iste'mol qilish lozimligini tushuntiring. U uzoq vaqt to'qlik hissini saqlab turadi;

• Bolaga televizor yoki kompyuter oldida uzoq o'tirishga ruxsat bermang;

• Ovqatlanish tartibi muntazamligiga e'tibor berishni, taom iste'mol qilish oralig'ida esa meva, tarkibida oz miqdorda yog' tutgan xo'rak, sutli ichimliklar qabul qilishni tavsiya eting. Tana vazni ortiqcha bo'lgan bolaga kartoshka chipslari va shirin ichimliklarni iste'mol qilishini cheklang yoki umuman bermang.

## **NAZORAT SAVOLLARI.**

1. Semizlik deganda nimani tushunasiz.
2. Semizlikning salbiy oqibatlari.
3. Semizlikni yuzaga keltiradigan omillar.
4. Kelib chiqish sababiga ko'ra semizlikning turi.
5. Bemorlarga zarur valeologik tavsiyalar.
6. Bolalar va o'smirlarga semizlikning oldini olishda hamshiraning tavsiyalari.
7. Tana vazni indeksini hisoblash.
8. Semizlikda ovqatlanish tartibi.
9. Oqsillar manbayi, organizmga ta'siri.
10. Parhez ovqatlar haqida tushuncha.

## **Jismoniy faollik to'g'risida tushuncha. Organizmning umumiy gigienasi, chiniqtirish.**

Jismoniy faollik sog'lom turmush tarzining ikkinchi tub tarkibiy qismidir. Inson doimo kuch, epchillik, tezlik, chidamlilik kabi jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga intilish lozim. Har birimizda jismoniy kuch berish, ishonchli chiniqishni talab etuvchi ko'plab ishlarimiz bo'ladi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish jarayonida nafaqat salomatlik mustahkamlanadi, balki o'zini yahshi sezish hamda kayfiyat yahshilanib, tetiklik, quvnoklik tuyg'usi paydo bo'ladi. Hozirgi vaqtida zamonaviy ishlab chiqarish va hayot sharoitlari ancha darajada insonning harakatlanish faolligini kamaytiradi. Harakatlarning kamligi insonning salomatligiga salbiy ta'sir etadi. Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish, ertalabki badantarbiya, jismoniy mashqlar, sayrlar gipodinamiyaning o'rnnini to'ldirishga qaratilgan.

Stenford universiteti mutahasislarining tadqiqotlari buni tasdiqlaydi, insonlarni jismoniy mashqlar bilan shugullanishga ishontiradigan ko'plab fikrlarni keltiradilar:

- Jismoniy mashqlar – bu lazzatdir.
- Har bir inson uchun mos keladigan mashq turi topiladi.
- Bir necha oydan keyin Siz ularga shunchalik o'rganib qolasizki, hech qachon tashlay olmaysiz.
- Yarim yildan keyin esa:
- Siz faolroq, tetikroq bo'lasiz.
- Harakatiningiz ko'payadi, harakatlar muvozanati yahshilanadi, asab zo'riqishi va yomon kayfiyatni bartaraf etish osonroq bo'ladi.
- Yog' qatlamlari kamayadi.
- Suyak to'qimalari mustahkamlanadi.
- Qon aylanishi yahshilanadi.
- Ishlash qobilyatingiz oshadi.

Bu jarayonlar haqiqatdan ham amaliyotda doimo isbotlangan.

Jismoniy mashg'ulotlar jarayonida mushak-bo'g'im apparati muvaffaqiyatli mustahkamlanishi, tana vazning kamayishi, yog'lar almashinuvining yaxshilanishi, arterial qon bosimining darajasi me'yorga tushishi, markaziy asab tizimininig yahshilanishi, organizmning turli ekstremal ta'sirlarga chidamliligi mustahramlanishi isbotlangan. Yaxshi chidamli holatda bo'lislis qo'yidagi tarkibiy qismlardan iborat buladi:

1. Chidamlilik- uni sog'lom yurak ta'minlaydi. Yurak uchun eng yahshi mashqlar – organizm eng ko'p kislorod istemol qiladigan mashqlardir. Piyoda yurish, yugirish, velospidda yurish, suzish, aerobika organizmning chidamliliginini oshiradi.
2. Epchillik – yahshi jismoniy holatda bo'lган inson o'z harakatlarini muvozanatlashtira olishi va tez reaksiyaga ega bo'lishi lozim.
3. Mushak kuchi- kuchli mushaklar qomatni jozibali qiladi, kuchni oshirishga qaratilgan mashqlarda organizmga qo'shimcha kislorod talab etilmaydi.
4. Mushak chidamliligi- takrorlanuvchi harakatlar mushaklarni charchamay, intensive ishlashga o'rgatadi.
5. Egiluvchanlik- kuchli sog'lom va elastic mushaklar har qanday yoshda, ayniqsa keksa yoshda harakatchanlikni saqlab qolishga imkon beradi. Egiluvchanlikni gimnastika, badminton, raqslar, chang'ida uchish va b.q.

Kasalliklarning oldini olish va o’z salomatligini mustahkamlash muommasiga alloma Abu Ali ibn Sino katta ahamiyat bergen.U “sog’lomlarning salomatligini” yoshiga, sog’ligining ahvoliga, kasalliklarga moyilligiga qarab, yil mavsumlarining husisiyatlari va boshqalarga qarab chiqar edi. Ibn Sino ilk bora jismoniy mashqlarning inson organizmini mustahkamlashga ta’sir ko’rsatishini ilmiy asoslab bergen.

### **Nazorat savollari.**

1. Jismoniy faollik deganda nimani tushunasiz.
2. Jismoniy mashqlarning inson organizmiga ta’siri.
3. Jismoniy mashg’ulotning mushak-bo’g’im apparatiga ta’siri.
4. Organizmni chiniqtirish.
5. Organizmni chiniqtirish usullari.
6. Sog’lomlarning salomatligini saqlashda jismoniy mashg’ulotning ta’siri.
7. Organizmni chidamlilagini oshirish.

## **O`SMIRLIK YOSHIDAGI O`G`IL VA QIZLARNING O`ZIGA XOS PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

### **O`SMIRLIK DAVRI HAQIDA TUSHUNCHA.**

Valeologiya fanining muhim sohalaridan biri bo`lmish yosh psixologiyasi fani bevosita inson psixologiyasining namoyon bo`lishi va rivojlanishini turli yoshlarda qanday kechish xususiyatlari, qonuniyatlar, mexanizmlarini o`rganadi. Psixologik xususiyatlarni namoyon bo`lishining yosh xususiyatlari o`rganilar ekan, shuni nazarda tutish kerakki, yosh psixologiyasida turli yosh davrlari bir-biridan sezilarli farqlanadi. Bular: chaqaloqlik, ilk bolalik, maktabgacha ta`lim yoshi, kichik mактаб yoshi, o`smirlilik, ilk yoshlik, yoshlik, yetuklik va keksalik davrlaridir. Bu davrlarning har biri o`ziga xos xususiyatlarga, sifatlarga ega bo`lib, ular bir-biridan odamning xronologik yosh ko`rsatkichlariga ko`ragina emas, balki shu davrda inson ruhiyatida kechadigan hodisalar, ro`y beradigan o`zgarishlar, uning ruhiyatidagi umumiy qonuniyatlarga ko`ra ham farqlanadi.

*Biz o`smirlilik davri psixologiyasi haqida to`xtalib o`tamiz:*

O`smirlilik davri insonni bolalikdan — yoshlikka o`tuvchi va o`z navbatida boshqa davrlardan o`zining nisbatan keskinroq, murakkabroq kechishi bilan farqlanib turuvchi davrdir. Bu davr taxminan bolalarning 5—8-sinflarda o`qish paytlariga to`g`ri keladi va 11—12 yoshdan 14—15 yoshgacha bo`lgan davr oralig`ida kechadi. Ayrim bolalarda bu davr 1—2 yil ertaroq yoki kechroq kuzatilishi ham mumkin.

O`smirlilik davri ayrim maxsus psixologik adabiyotlarda «o`tish davri», «og`ir davr», «inqiroz davri» kabi nomlar bilan ham ataladi. Bu davrning «og`irligi», «keskinligi», «murakkabligi» nimalar bilan asoslanadi?

O`smirlilik davrining og`ir, murakkab davr ekanligi ko`plab psixologik, fiziologik, ijtimoiy omillar bilan bog`liq. Bu davrda rivojlanishning barcha jihatlari: jismoniy, aqliy, axloqiy, ijtimoiy va shu kabilarning mazmun-mohiyati ham o`zgaradi. Bu davrda o`smir hayotida, uning ruhiyati, organizmining fiziologik holatlarida, uning ijtimoiy holatida jiddiy o`zgarishlar sodir bo`ladi. Aksariyat holatlarda ularda bir-biriga qarama-qarshi bo`lgan turli xil an'analar kuzatiladi. Bu davrga kelib bola endi «bola» emas va shu bilan birga hali «katta» ham emas. Uning o`z-o`ziga va atrofdagilarga nisbatan bo`lgan munosabatlari butunlay boshqacha xarakter kashf etib boradi. Uning qiziqishlari tizimi, ijtimoiy yo`nalganligi qaytdan shakllanadi, o`z-o`zini anglashi, baholashi, qadriyatlar o`zgaradi. Uning uchun o`z «men»i va shu «men»ning ahamiyati ortadi.

### **O`SMIR ORGANIZMIDA RO`Y BERADIGAN O`ZGARISHLAR.**

O`smir organizmida ro`y beradigan o`zgarishlar shundan iboratki, bola rivojlanishining ayni shu davrida biologik, fiziologik yetukligi borasida tub o`zgarishlar amalga oshadi. Fiziologik rivojlanish va jinsiy balog`atga yetish jarayonining yangi bosqichi boshlanadi. Organizmdagi o`zgarishlar bevosita o`smir endokrin sistemasining o`zgarishi bilan boshlanadi. Bu davrda gipofiz bezining vazifalari faollashadi. Uning old qismidan ajralib chiqadigan garmon organizm to`qimalarining o`sishi va boshqa muhim ichki sekretsiya bezlari (qalqonsimon bez, buyrak usti va jinsiy bezlar) ishlashini kuchaytiradi. Ularning faoliyati o`smir organizmida ko`plab o`zgarishlarni yuzaga keltiradi, jumladan bo`y o`sishining keskin tezlashishi (bir yilda o`g`il bolalarda 4—5 sm, qizlarda 3—4 sm o`sishi kuzatiladi), jinsiy balog`atga yetish (jinsiy organlarning rivojlanishi va ikkilamchi jinsiy belgilarning paydo bo`lishi amalga oshadi. Bu jarayonlar qiz bolalarda 13—15 yoshlarda nisbatan jadal kechadi. Jismoniy rivojlanish va jinsiy yetilishning akseleratsiyalashuvi kuzatilayotgan hozirgi vaqtida ayrim qizlar 9—10 yoshda, o`g`il bolalar esa 11—12 yoshlarida jinsiy balog`atga yetishning boshlanish bosqichida bo`lishi mumkin.

Bo‘yning o‘sishi, vaznning ortishi, ko‘krak qafasining kengayishi — bularning barchasi jismoniy rivojlanishning o’smirlik yoshiga xos xususiyatlaridir. Shular tufayli o’smirning tashqi ko‘rinishi bolaning tashqi ko‘rinishiga qaraganda farq qiladi: tana proporsiyasi kattalarga xos ko‘rinishga ega bo‘ladi. Shuningdek o’smirning yuz tuzilishi ham o‘zgarib, bosh suyagining yuz qismi jadal rivojlana boradi. O’smirlik yoshida umurtqa pog‘onasining o‘sishi bo‘yning o‘sish tempidan orqada qoladi. Chunki 14 yoshgacha umurtqa pog‘onalari o‘rtasidagi oraliqlar tog‘aylar bilan to‘lgan bo‘ladi, bu esa ortiqcha jismoniy zo‘riqish, tana holatining noto‘g‘ri turishi tufayli umurtqa pog‘onasining noto‘g‘ri rivojlanishga moyilligini bildiradi. Umurtqa rivojlanishini buzilishining eng ko‘p holati 11—15 yoshlarga to‘g‘ri keladi va ayni shu yoshlarda ro‘y berishi mumkin bo‘lgan defektlarni ham bartaraf etish ham oson kechadi. 20—21 yoshlarga yetib tos suyaklarining o‘sishi yakunlanadi (shu davrda qizlarning jinsiy organlari ham yetiladi).

Muskul vazni va muskul kuchlarining ortishi jinsiy balog‘atga yetishning oxirlarida nisbatan jadralroq amalga oshadi. Bunda o‘g‘il bolalarda muskullarning rivojlanishi erkaklarga xos tipda, qiz bolalarning yumshoq to‘qimalari esa ayollarnikiga xos tipda amalga oshadi. Bu esa har bir jins vakiliga o‘ziga xos erkaklik va ayollik sifatlarini beradi. Bu jarayonlarning nihoyasiga yetishi esa o’smirlik davridan keyin amalga oshadi.

Muskul kuchlarining ortishi o‘smir jismoniy imkoniyatlarini kengaytiradi. Buni bolalar juda yaxshi anglaydilar va ularning har biri uchun bu juda muhim ahamiyatga ega. Biroq o‘smir muskullari kattalarnikiga qaraganda tez toliquvchan bo‘ladi va davomli kuchlanishlarga dosh berolmaydigan bo‘ladi. Shuning uchun sport va jismoniy mehnat bilan shug‘ullanishda buni inobatga olish lozim.

Turli organ va to‘qimalarning o‘sishi yurak faoliyatiga ham yuqori talablar qo‘yadi. O‘z navbatida yurak ham qon tomirlariga qaraganda tezroq o‘sadi. Bu jarayon yurak-qon tomir sistemasi faoliyatidagi funksional buzilishlarga sabab bo‘lishi, yurak urishining tezlashishi, qon bosimining ortishi, bosh og‘rig‘i, bosh aylanishi, tez toliquvchanlik kabilalar ko‘rinishida namoyon bo‘lishi mumkin.

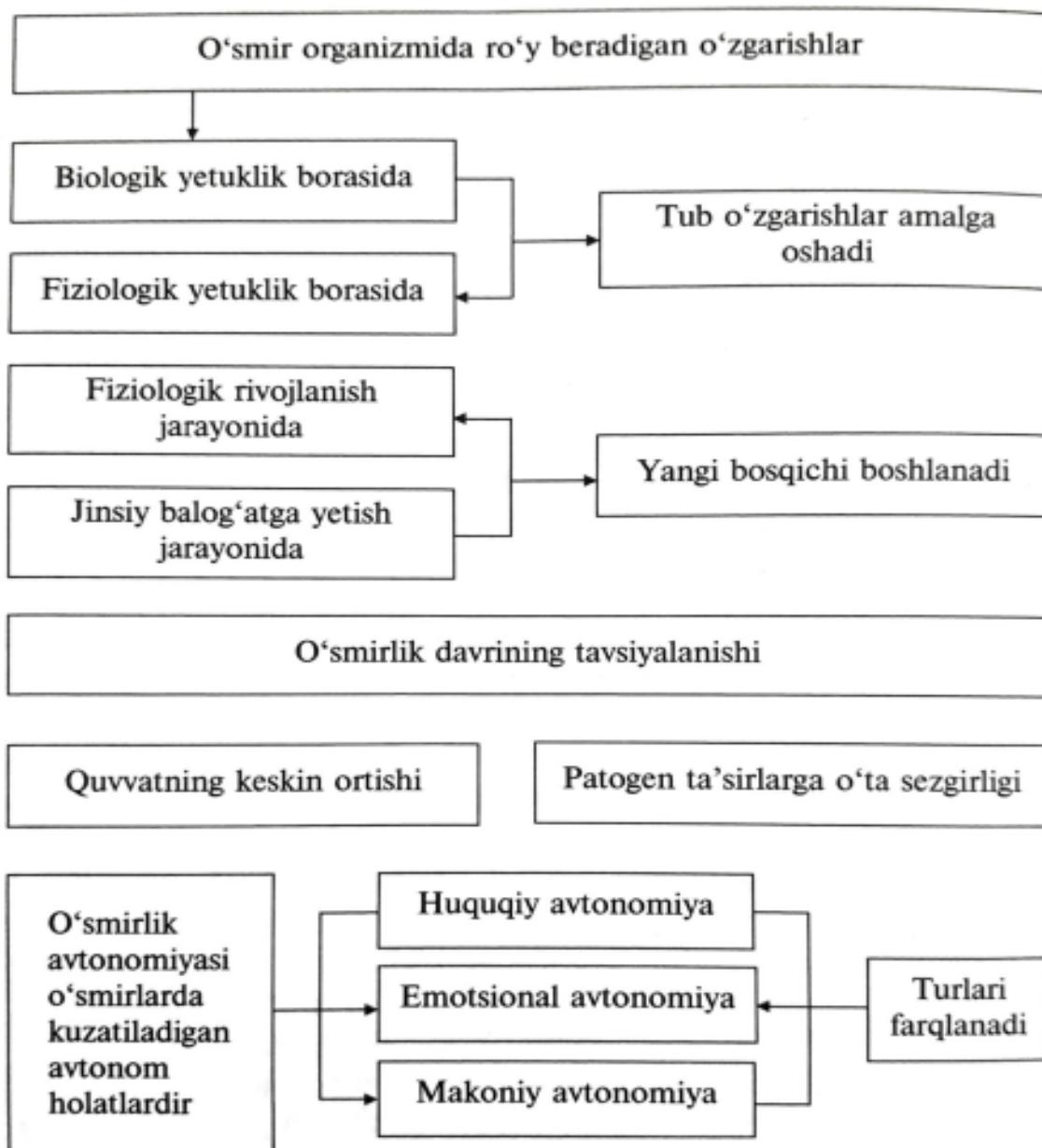
Shuningdek, o‘smirlik davrida ichki sekretsiya bezlari faoliyati bilan bog‘liq ravishda organizmda keskin o‘zgarishlar ro‘y beradi. Ayniqsa qalqonsimon bez va jinsiy bezlar ajratib chiqaradigan gormonlar organizmda modda almashinishing katalizatori vazifasini bajaradi. Chunki endokrin va nerv sistemalari bir-biriga uzviy bog‘liqdir. Shunga ko‘ra o‘smirlik davri bir tomondan quvvatning keskin ortishi va ikkinchi tomondan patogen ta’sirlarga o‘ta sezgirligi bilan xarakterlanadi. Shuning uchun aqliy yoki jismoniy ortiqcha toliqish, uzoq muddatli asabiy zo‘riqish, affektlar, kuchli salbiy hissiyotlar (qo‘rqish, g‘azab, xafagarchilik) endokrin buzilishlarga (menstrual siklning vaqtinchaliklari) va nerv sistemasi vazifasining buzilishiga sabab bo‘lishi mumkin. Bunday buzilishlar ta’sirlanuvchanlikning ortishi, o‘zini tuta bilmaslik, parishonxotirlik, ishda mahsuldarlikning pasayishi, uyquning buzilishi kabilarda namoyon bo‘ladi.

O‘smirlik davrida endokrin va nerv sistemalari faoliyatining bolalik davrida mavjud bo‘lgan muvozanati buziladi, yangisi esa endigina o‘matilayotgan bo‘ladi. Bunday qayta qurilishlar albatta o‘smirning ichki holati, kayfiyati, ruhiyatiga ta’sir ko‘rsatadi va ko‘pincha uning umumiy noturg‘unligiga, ta’sirlanuvchanligiga, serjahlligiga, harakat faolligiga, vaqt-vaqt bilan hamma narsalarga befarq bo‘lib qolishligi va lanjligiga asos bo‘ladi. Bunday holatlarning yuzaga kelishi ko‘pincha qizlarda menstrual sikl boshlanishidan biroz oldinroq yoki sikl davrida ko‘proq kuzatiladi.

Jinsiy balog‘atga yetish va jismoniy rivojlanishdagi o‘sish o‘smir ruhiyatida yangi psixologik tuzilishlarning yuzaga kelishida muhim ahamiyatga ega. Birinchidan, bu o‘smir uchun juda sezilarli bo‘lgan o‘zgarishlar bo‘lib, ular o‘smirning katta bo‘lganini his qilishining yuzaga kelishining obyektiv manbasi bo‘lib xizmat qiladi (uning asosida o‘smir o‘zining kattalarga o‘xshashligini his qiladi). Ikkinchidan, jinsiy balog‘atga yetish boshqa jins vakiliga qiziqishni rivojlantiradi, yangi kechinma, hissiyot, tuyg‘ularni yuzaga keltiradi. O‘smirning ichki bandligi va yangi taassurotlar, kechinmalargacha

munosabati darajasi ularning o'smir hayotidagi o'rni keng ijtimoiy sharoitlar bilan, o'smir hayotining konkret individual sharoitlari, uning tarbiyasi va muloqoti xususiyatlari bilan belgilanadi. Bu o'rinda o'smir shaxsi shakllanishiga faqat kattalar uchun mo'ljallangan kitoblar va kinofilmlar salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bularning barchasi, shuningdek o'rtoqlari bilan sevgi va jins muammolari haqida gaplashishlari o'smirlarda odamlar munosabatlarining intim jihatlariga ko'tarinki qiziqishni yuzaga keltirishi, erotik an'analar va ilk seksuallikni rivojlantirishi mumkin. Har ikkala jins o'smirlari uchun bu davrda ilk romantik hislarning yuzaga kelishi «birinchi muhabbat»ga duch kelishi,birinchib o'smirlarni olish kabilalar me'yoriy hol hisoblanadi.

### **O'smir organizmida ro'y beradigan o'zgarishlar**



## *O'SMIRLIK AVTONOMIYALARI.*

O'smirlik davrining xarakterli xususiyatlardan yana biri bu davrda o'smirlarda kuzatiladigan o'smirlik avtonomiyasi holatidir. O'smirlik avtonomiyasining huquqiy avtonomiya, emotsiyal avtonomiya, makoniy avtonomiya kabi turlari farqlanadi.

Ma'lumki, bola dunyoga kelgan kundan boshlab kimningdir qaramog'iga muhtoj bo'ladi. Ota-onasi va boshqa yaqinlari uni oziqlantiradi, kiyintiradi, tarbiyalaydi va bolani muntazam nazorat ostida tutadi. Ular bolani har tomonlama qo'llab-quvvatlab turadilar va bola bunday qo'llab-quvvatlash, daldalarga muhtojlik his etib turadi.

O'smirlik davrida esa bola o'z hayotini, xavfsizligini ta'minlash borasida nisbatan mustaqillikka erishadi. Endi u o'zini-o'zi himoya qila olishi, lozim bo'lsa o'zi o'z imkoniyatlari darajasida mehnat qilib, yetarli darajada daromad qilishi, o'z ehtiyojlarini mustaqil ravishda o'zi qondira olishi mumkin bo'ladi.

Yuqorida keltirib o'tilgan huquqiy avtonomiya ayni vaqtida bola o'smirlik yoshiga yetishi bilan unga qator huquqiy imkoniyatlar berilishi bilan xarakterlanadi. Bu davrda bola yuridik shaxs hisoblanib, ovoz berish huquqiga ega bo'ladi. Mabodo bu davrda o'smir ota-onasi ajralib ketgudek bo'lsa, bu holatda o'smiming qayerda va kim bilan qolishi bola xohishiga qarab hal etiladi. Shuningdek bola bu davrda o'z imkoniyatidan kelib chiqqan holda rasmiy ravishda jismoniy mehnat bilan shug'ullanishi ham mumkin. Lozim bo'lsa, ulardan o'z xatti- harakati, qiliqlari uchun javob berishi ham talab qilinadi. Shu kabi huquqiy imkoniyatlarga ega bo'lish va bundan o'smirning xabardorligi uning huquqiy avtonomiyasining yuzaga kelishini ta'minlaydi. Bunday avtonomiyaga ega bo'lish o'smirda o'z xatti-harakati uchun javobgarlik, mas'uliyatlilik hissini yuzaga keltiradi.

O'smirlik avtonomiyalaridan yana biri — emotsiyal avtonomiyadir. Ma'lumki bola dunyoga kelgan ondan boshlab u onasi va atrofidagilarning emotsiyal, hissiy qo'llab - quvvatlashiga, mehr-muhabbatini namoyon qilishiga, erkalashiga ehtiyoj his qiladi. Shuning uchun ham ilk bolalik yoshidagi, maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarni suyub, erkalab ularni quchib, boshini silab, yoqimli gaplar va muomala bilan ularga hissiy yaqinlik namoyon qilinsa, ular bundan quvonib, xursand bo'ladilar va erkalayotgan shaxsga nisbatan talpinadilar. Buni yosh bolalarning onasiga suykalishi, ularning pinjiga suqilishi, ularga erkalanishi hollarida kuzatishimiz mumkin. Shuningdek, bolalar o'z tengdoshlari bilan boladigan o'zaro munosabatlarida nizo-tortishuvlarga duch kelganida va avniqsa, tengdoshlaridan «jabrlanganda», «yengila boshlagandan», ota-onasidan va atrofidagi yaqinlardan emotsiyal dalda, hissiy qo'llab-quvvatlash kutadi va bu borada ularga murojaat qiladi. Agar o'z vaqtida shu hissiy daldani ola olsa, o'zini erkin, tetik, g'olib his qiladi va ular bilan quvonib yuradi. O'zining kichkinagina hayotida duch kelgan «muammolari»ni hal qilishda kattalar yordamiga muhtojlikni his qiladi, ulardan muntazam foydalanishga intiladi.

O'smirlik davrida esa aksincha, o'smir endi «yosh bola» emas. endi u «katta odam» katta odam esa mustaqil bo'lishi, o'z muammolarini o'zi hal qilishi kerak. Bu davrda kattalar yordamiga murojaat qilish tengdoshlar tomonidan qoralanadi. Va buni o'smiring o'zi ham xohlama ydi. Bu davrda o'smirlarga kanalar tomonidan oldingidek ko'rsatiladigan iltifot, erkalashlar erish tuyuladi. Endi ular o'zlarini erkalab. silab siypashlarini, «arzimagan narsalar» uchun kattalar tomonidan bildiriladigan olqishlarni «yoqtirmaydi». Endi ular atrofdagilarni hissiy qo'llab-quvvatlashlaridan xoliroq bo'lishga, o'z muammolarini o'zlar shaxsan hal qilishga intiladilar. Oldinlari ko'chada, bog'chada, maktabda yuz bergan voqealar haqida uyidagilarga shikoyat qilib ota-onasidan yordam so'ragan bo'lsalar, endi oiladan tashqarida birontasidan dakki eshitib, kaltak yeb kelgan taqdirda ham bu haqda ota-onasiga bildirmaslikka harakat qiladi va imkon qadar ota-onalarini uning «ishlariga» aralashmasliklarini xohlaydi. Bularning barchasi o'smirlarda bevosita kuzatiladigan emotsiyal avtonomiyaning ta'siridir.

O'smirlarda kuzatiladigan avtonomiya holatining yana biri makoniy avtonomiyadir. Bunga ko'ra o'smirlar imkon qadar o'z xonasida yolg'iz qolishga. biron-bir ishni bajarayotgan yoki biron-bir joyda bo'lgan vaqtlarida

imkon qadar yolg'iz bo'lishga, ayniqsa, o'z ota-onasi, oila a'zolari nazaridan chetroqda bo'lishga, o'z o'y-xayollari bilan mashg'ul bo'lib vaqt

o'tkazishga intilib qoladi. Suhbatlashsa ham asosan o'z tengdoshlari, yaqin o'rtoqlari bilangina muloqotda bo'lib o'z ota-onasi bilan imkon qadar kamroq muloqotda bo'lishga intilib o'zi bilan o'zi ovora bo'lib qoladi. Ayni vaqtida o'smirda kuzatilayotgan bu hodisalarining asl sababini tushunmagan ayrim ota-onalar ularning bunday holatidan xavotirlanib, ular bilan oldingiga qaraganda ko'proq qiziqib qoladilar. Boshqacha qilib aytganda ularning avtonomiyasiga «bostirib kiradilar». Buni esa o'smirlar yoqtirmaydi. Bunday holatlar o'smirlar va ularning ota-onalari o'rtasidagi o'zaro munosabatlarida kelishmovchiliklar, nizolarning yuzaga kelishiga asos bo'lishi mumkin.

Yuqorida qisman to'xtalib o'tganimizdek o'smir mohiyatida kuzatiladigan xarakterli xususiyatlardan biri ularning o'ta ta'sir-lanuvchan, jizzaki, qo'rs, sal narsaga xafa bo'lishi uning hissiy noturg'unligi ifodasidir. Bunday holatlarning yuzaga kelish sabablaridan biri bevosita jinsiy balog'atga yetish, ichki sekretsiya bezlari, ayniqsa jinsiy bezlar vazifalarining faollashuvi va shular bilan bog'liq holda o'smir organizmida ro'y beradigan psixofiziologik o'zgarishlar bilan bog'liqidir.

Ma'lumki, o'smirlik davrida o'smirning «men»i qaytadan shakllana boradi. Uning atrofidagilarga, ayniqsa, o'z-o'ziga bo'lgan munosabati, qiziqishlari, qadriyatları yo'naliishi keskin o'zgaradi. Uning o'z shaxsiga bo'lgan e'tibori kuchayadi. O'smirlik davrida shaxs egotsentrizmi boshqa davrdagilarga qaraganda eng yuqori darajaga yetadi. Bu davrda o'smir o'z shaxsiyatini boshqalardan ustun qo'yadigan, o'ziga ko'proq bino qo'yadigan bo'lib qoladi. Shu davrda o'g'il bolalarda ham, qiz bolalarda ham shunchaki kattalarga taqlid qilib emas, balki tom ma'noda o'zining xatti-harakatini nazorat qilish, o'zining yurish-turishi, kiyinishi, tashqi ko'rinishiga astoydil e'tibor berish, pardoz-andoz bilan shug'ullanish kabi holatlar kuzatiladi. Biroq bu davrdagi endokrin sistemasi faoliyati, epofiz, jinsiy sekretsiya bezlari ajratib chiqaradigan gormonlar ta'siri ostida o'smir organizmida va tana tuzilishida o'zgarishlar ro'y beradi. Uning tana tuzilishi proporsiyasi buziladi (u nisbatan beso'naqayroq bo'lib qoladi), tovushlari o'zgarib, do'rillab qoladi. Jinsiy balog'atga yetishning boshlanishi bilan yuzlariga husnbuzar chiq qoshlaydi. Bularning barchasi o'smir uchun kutilmagan, uncha xush kelmaydigan holatlardir va aynan ana shu holat o'smirning ta'srlanuvchanligini, jizzakilagini ortishigaolib keladi. Shu davrda o'smirning tashqi ko'rinishi, shaxsiyatiga oid bildirilgan arzimagan nojo'ya gap uning uchun jiddiy salbiy kechimalarga asos bo'lishi mumkin.

### **JINSIY BALOG'ATGA YETISH.**

Jinsiy balog'atga yetish haqida tushuncha. O'smirlik davrida kuzatiladigan xarakterli holatlardan biri jinsiy balog'atga yetishdir. Jinsiy balog'atga yetish qanday amalga oshadi. Jinsiy bezlar va u bilan bog'liq bo'lgan jinsiy belgilar bola hali ona qornidaligidayoq paydo bo'ladi va bola tug'ilganidan boshlab to o'smirlik davrigacha jinsiy rivojlanishni belgilab beradi. Jinsiy bezlar va ularning vazifalari bolani rivojlanish jarayonining yaxlitligi bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Ontogenetik taraqqiyotning ma'lum bir bosqichida jinsiy rivojlanish keskin jadallahadi va fiziologik jinsiy yetuklik amalga oshadi. Jinsiy rivojlanishning tezlashishi va jinsiy balog'atga yetish davri jinsiy balog'atga yetish davri deb ataladi va u aksariyat hollarda o'smirlik yoshiga to'g'ri keladi. Qiz bolalarning jinsiy balog'atga yetishishi o'g'il bolalarga qaraganda 1—2 yil ilgarilab ketadi. Jinsiy balog'atga yetish nisbatan individual xarakterga ega bo'lib, u vaqt va tempiga ko'ra turli bolalarda turlicha kechishi mumkin.Jinsiy balog'atga yetish muddati va uning jadalligi turlicha bo'lib, u ko'plabomillarga:

salomatlik holati, ovqatlanish xarakteri, iqlim, maishiy va ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarga bog'liq. Bunda nasliy xususiyatlар ham muhim rol o'ynaydi.Noqulay maishiy sharoitlar, yetarlicha va to'g'ri ovqatlanmaslik, ularda zarur vitaminlarning yetishmasligi, og'ir yoki qaytalanuvchan xastaliklar jinsiy balog'atga yetish davrini kechiktirib yuborishga olib kelishi mumkin.

Odatda katta shaharlarda o'smirlarning jinsiy balog'atga yetishishi qishloq joylardagiga qaraganda ertaroq amalga oshadi.

Jinsiy balog'atga yetish davrida gipofiz va qalqonsimon bezlar ajratib chiqaradigan gormonlar ta'siri ostida o'smirda bo'yining o'sishi, ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanishi, ovozning

o'zgarishi,muskul kuchlarining ortishi, tananing ayrim qismlarini jun bosishi, ko'krak bezlarining rivojlanishi kabilar kuzatiladi.

O'smirlik davri o'ziga xos, ma'naviy – ryhiy hamda jismoniy xusisiyatlar bilan ajralib turadi. Bu bosqichlar hayotning o'ziga xos murakkab davridir, yani shaxs shakllanayotgan davridir. "Ulg'ayish davri" (jinsiy ulg'ayish) – hayotiy ko'nikmalar orttirish davridir. Bu davrda har bir tizimda turli o'zgarishlar ro'y beradi. Bu o'zgarishlar o'smirlarninig nerv tizimiga ta'sir o'tkazmay qolmaydi. O'mirning ruhiy jihatlari esa uning shaxs sifatida ulg'ayishiga zamin yaratadi. O'smirlarda o'ziga nisbatan hurmat va e'tiborni shakllantirish, obru qozonish, irodani kuchaytirish masalasida namoyn bo'ladi. Buyuk ajdodimiz Abu Ali Ibn Sino "Bolalar tarbiyasi" asarida aytib o'tganidek: "har qanday sharoitda ham bolani qattiq urishish, ayniqsa jazolash, urish mumrin emas".

Osmirlar ruhiyatidagi buzilishlar, asab tizimidagi "uzilishlar"- o'smirning yovvoyilashib, yodsirab qolishiga, aksincha jahldor bo'lib, tez asabiylashib qolishiga olib kelishi mumkin. Natijada bola uyidan ketib qolishiga, ko'chalarda daydib yurishi, chekishga odatlanishi,giyohvand moddalar, alkogol ichimliklariga ruju qo'yushi, suisidgacha borishi, yani o'z hayotiga qasd qilishi ham mumkin.

Valeologik harakatlar nafaqat o'smirlarga, balki ularning ota-onalariga, atrofidagi odamlarga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

### **Nazorat savollari.**

1. Psixologik xususiyatlarni namoyon bo'lishi.
2. O'smirlik davri quasi davrlarni o'z ichiga oladi.
3. O'smir organizmida ro'y beradigan o'zgarishlar.
4. O'smirlik davrida ichki sekretsiya bezlari faoliyati.
5. O'smirlik avtonomiysi holati deganda nimani tushinasiz.
6. Emotsional avtonomiya holati tushunchasi.
7. Jinsiy balog'atga yetish muddati va uning jadalligi qaysi omillarga bog'liq.
8. Soglon turmush tarziga rioya qilish aspektlari.

## **ZARARLI ODATIAR VA ULARNING IJTIMOIY OQIBATLARI.**

Zararli odatlarga: kashandalik, alkogolizm, giyohvandlik va noto'g'ri hamda tartibsiz hayot kechirish kiradi. Tamaki chekish nafaqat kashanda, balki atrofdagi shahslarga ham ziyon yetkazuvchi zararli odatlardan hisoblanadi. Chekish erkaklar va ayollar sog'lig'iga birday zarar yetkazadi. Garchi aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchi shahslar chekish diqqatni jamlash va intellektual masalalarni yechishda yordam beradi deb hisoblashsada, asab tizimini ushbu tarzda zo'riqtirish organizm quvvatini asta-sekin kamaytirib ko'plab kasalliklar rivojlanishiga olib kelishini unutmaslik lozim. Tamaki tu- tuni nafaqat chekuvchilarga balki atrofdagilarga ham halokatli ta'sir ko'rsatadi.

Spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish qator kasalliklar, birinchi navbatda yurak qon-tomir hamda jigar kasalliklari kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Butun dunyoni qamrab olgan giyohvandlik va toksikomaniya ham jamiyatni ma'naviy jihatdan yemirilishi va inqirozga yuz tutishiga olib keladi. Chunki ular nafaqat giyohvand salomatligini ishdan chiqarib qolmay, balki uning odatiy hissiyot va istaklariga ham sekin- asta salbiy ta'sir ko'rsatib butun jamiyatga ziyon yetkazadi. Giyohvandlik ruhiy va aqliy buzilishlar ortishiga olib keladi, bular muayyan bir shahsning rivojlanishiga ta'sir o'tkazibgina qolmay jamiyatga ham o'z ta'sirini ko'rsatadi va uning yemirila boshlashiga sabab bo'ladi.

Tartibsiz hayot tarzi ham zararli odatlardan biri bo'lib alkogolizm, kashandalik, giyohvandlik va jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklarni ko'payishi, shuningdek «XX va XXI asr vabosi» bo'lmish — orttirilgan immun tanqisligi sindromi (OITS) tarqalishiga olib keladi. Shu sababli tibbiyot hamshiralari ushbu zararli odatlar to'g'risida mukammal ma'lumotga ega bo'lishlarini e'tiborga olib quyida ularning har biriga batafsil to'htalamiz.

### **Giyohvandlik.**

Giyohvand moddalarni qabul qilish inson organizmida unga bo'lgan tobelikni yuzaga keltiradi, jismoniy va aqliy rivojlanishga salbiy tas'ir ko'rsatadi, turli a'zolar kasalliklari yuzaga kelishiga sabab bo'ladi binobarin, salomatlik uchun o'ta kata hafv tug'diradi. Odatda bu holatlar giyohvand moddalarni muntazam qabul qilish oqibatida rivojlanadi. Ular avvalo bosh miyaga kuchli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Vaqt o'tishi bilan insonda giyohvandli va toksikomaniyaning quyidagi 3 asosiy belgisi paydo bo'ladi va zo'rayib boradi:

- Ruhiy qaramlik
- Jismoniy qaramlik
- Giyohvand moddaga ta'sirchanlikning (tolerantlik) o'zgarishi.

Giyohvandlik toksikomaniya asoratlari o'ta og'ir bo'lib quyidagi jarayonlar kuzatiladi:

- Asab tizimi va ichki a'zolar zararlanib , turli kasalliklar va nogironlik rivojlanishiga, pirovard natijada esa giyohvandlar o'limiga olib keladi.
- Asta sekin giyohvandda shahsiyatining yemirilishi ro'y beradi.

Ruhiyatidagi o'zgarishlar emotsional bo'shliq shavqatsizlik, o'z-o'zini sevish, qo'pollik, tarbiyaningyo'qolishiga sabab bo'ladi. O'z hulqini monand baholash qobiliyati yo'qoladi jinoyat sodir etishga moyillik tug'iladi. Giyojvandlik va toksikomaniyaga qarshi kurashda profilaktika chora tadbirlari yetakchi o`rin egallaydi. Uning asosiy yo`nalishlari quyidagilar:

- ❖ Aholining tibbiy bilimi va madaniyatini oshirish
- ❖ To`laqonli hordiq chiqarish va dam olishni tashkil etish
- ❖ Aholining ijtimoiy faolligini oshirish
- ❖ Aholi orasida tizimli ravishda aqliy va jismoniy mehnat bilan shug`ullanish ehtiyojini yaratish
- ❖ Maktablar, kollejlar, litseylar va oliy o`quv yurtlarda narkotik va toksik moddalarni organizmga salbiy ta`siri to`g`risida suhbatlar o`tkazish.

#### *GIYOHVANDLIKNI ANIQLASH UCHUN TEST SAVOLLARI.*

Havfli shahslarni (giyohvndlarni) aniqlashning ahamiyati katta buning uchun quyidagilarga e'tibor qaratish lozim:

1. O'smir kayfiyatining u yoki bu tomonga burilib turishi, passiv holatdan faol holatga o'tishi, qayg'udan husandchilikka o'tishi va aksincha.
2. Yurish-turishida ilgari unga hos bo'limgan holatlarning yuzaga kelishi. Masalan: yomon so'zlashlar, ma'suliyatsizlik, yolg'onchilik, o'rtoqlari haqida so'zlamaslik, brogan joyini sir tutishlik. Ba'zida qiziq-qiziq kutilmagan gaplarni gapirib qo'yish.
3. O'qish va mehnatga layoqatsizlik. Ilgarigi do'stlar o'rniga boshqa yangi do'stlar orttirish.
4. Atrof tevarakka befarq bo'lish.
5. Avval kuzatilmagan o'ta jahldorlilik, jizzakilik.
6. Sergaplilik yoki kamgaplilik. Nutqining o'zgarishi.
7. Ishtahasizlik, ozib ketishlik, uyqusizlik.
8. Yuz va ko'zning o'z-o'zidan qizarib ketishi. Ko'z qoraschig'ining kengayishi yoki torayishi.
9. Tanada har hil dog'larning paydo bo'lishi.
10. Yashaydigan honasida har hil dorilarning, shpritslarning paydo bo'lishi, ota-onasidan ko'proq pul so'rashi.

Giyohvanlik yo'liga kirib qolgan shahs boshqalardan tashqi ko'rinishi, jismoniy va ruhiy o'zgarishlklari, o'zining o'zgacha turmush tarzi hamda, psihologik holatlari bilan farq qiladi.

Faqat tushuntirish va keng qamrovli profilaktik ishlar olib borib jamiyatimiz negiziga bolta uruvchi, og`ir jinoyatlar va kasalliklarni (OITS) keltirib chiqaruvchi , yoshlar o`limiga sabab bo`luvchi havfli illatdan saqlanishimiz mumkin.

## **Ichkilikbozlikning oqibatlari hamda uni oldini olish chora-tadbirlari.**

Jahon statistikasiga qaraganda, har yili chtkuvchilar ichida ikki yarim millionga yaqin kishilar vafot etadi.

Eng avvalo shuni qayd etish kerakki, ideal holatda sog'lom turmush tarzi zararli odatlardan voz kechishni emas, ularning avvaldan bo'lmasligini ko'zda tutadi. Agar ular biror sabablarga ko'ra kishida mavjud bo'lsa, unda usgbu individni uning o'zi uchun shunchalik ziyon keltiruvchi moyilligidan qutqarish uchun barcha choralarни ko'rishzarur.

Zararli odatlarga eng avvalo spirtli ichimliklarni iste'mol qilish va tamaki chekish kiradi, bunda ko'pgina adabiy manbalarda tamaki chekish ko'proq tarqalgan odat, ya'ni inson uchun kattaroq yomonlik deb ta'riflanadi.

Alkogolizm- og'ir surunkali kasallik, ko'p hollarda davolanishi qiyin. U alkogolni muntazam va uzoq muddatli iste'mol qilish asosida rivojlanadi hamda organizmning o'ziga hos patologik holati bilan ajralib turadi: spirtli ichimlikka to'htatib bo'lmaydigan intilishi, uni ko'tara olish qobilyati darajasining o'zgarishi va shahsining degradatsiyasi. Alkogollik real vaziyat (oilada mablag' boryo'qligi, ishga chiqish kerakligi va hokozolar) bilan hisoblashmay, barcha energiyasini, vositamablag'lari va fikru hayolini spirtli ichimlik topishga qaratadi. Bir marta ichganidan keyin u to'liq mastbo'lguncha, hushini yo'qotguncha ichgisi keladi. Odatda alkogolliklar ichib gazak qilmaydi, ularda quşish refleksi yo'qoladi va shuning uchun istalgan ichilgan suyuqlik miqdori organizmda qoladi. Shuning uchun istalgan ichilgan suyuqlik miqdori organizmda qoladi. Shuning uchun alkogolni ko'proq qabul qila olishi, ko'tara olishi haqida gapirishadi. Lekin aslida bu patologik holat bo'lib, organizm alkogolli zaharlanishga qarshi quşish va boshqa himoya mehanizmlari yordamida kurash qobilyatini yo'qotganligidir.

Alkogolizning so'nggi bosqichlarida spirtni ko'tara olish birdaniga pasayadi, va o'taketgan alkogollik uchun hatto ozgina vino ham huddi ilgari katta aroq miqdori kabi reaksiyaga olib keladi. Alkogolizmning ushbu bosqichiga alkogolni ichganidan keyin juda og'ir bosh og'rig'I, o'zini yomon sezish, jahldorlik, yovuzlik hos bo'ladi. Inson har kuni, bir nechta kun davomida, hatto haftalab to'htovsiz ichganda patologik holatlar shunchalik kuchli bo'ladi, ularni bartaraf etish uchun tibbiy yordam kerak bo'ladi.

Ma'lumki, alkogol yoki alkogolni ichimliklardan homilador ayollar qabul qilsa, uning albatta uning salbiy ta'sirihomilada namoyon buladi. Tugma nuqsonlar, nevrologik uzgarishlar, homila tarraqiyotidagi o'zgarishlar- "Daun sindromi" va boshqalar bo'lishi juda ko'p ilmiy adabiyotlarda yoritilgan. Ko'p ichuvchilarda alkagol homilaga ta'sir qilishi mumrin. Alkagolning homilaga ta'sirini "Homiladagi alkagol sindromi" nomi bilan ataladi.

Agarda homilador ayol bir kunda 150 ml toza spirt is'temol qilsa, to'g'iladigan bolalarining 1/3 qismida "homilada alkagol sindromi" qisqacha (HAS) kuzatilar ekan. Kamroq is'temol qiluvchilarda esa "homilada alkagol natijasi" (HAN) nomli sindromi ruyobga keladi. Homiladorlikning uch oyligi davrida qabul qilingan alkagolning ta'siri bola to'g'ilgach uni o'qitishda yoki hulq-atvorida bir necha kamchiliklari borliga sezilarli darajada aniqlangan.

*Quyida homilaga alkagol salbiy ta'sirining sindromlari bayon etiladi:*

- O'sishning to'htashi
- Markaziy asab tizimining ishdan chiqishi

- Diqqatning duzilishi, harakatning o'zgarishi
- Aqliy va eslash qobiliyatining pasayishi
- Tashkiliy ishlarda noaniqliklar bilan qobushaolmaslik
- Yiz kurinishida mahsus nuqsonlar
- Kalla suyagining kichikligi

*Tamaki mahsulotlarini chekishning oqibatlari hamda uning oldini olishning chora tadbirlari.*

Kashandalik nafas a'zolari, avvalambor o'pkaga o'ta salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'pka raki va sili chekuvchilarda chekmaydiganlarga nisbatan bir necha marotaba ko'p uchraydi. Shunigdek ilmiy ma'lumotlarga ko'ra chekish qon tomirlarining qisqaruvchanlik hususiyatini buzilishiga sabab bo'ladi. Nikotin ta'sirida qon tomirlarini toraytiruvchi mahsus gormon (noradrenalin) ko'plab ishlab chiqarilib qon bosimini ko'tarilishiga olib keladi. Bundan tashqari kashandalik stenokardiya va miokard infarkti kabi kasalliklarning kelib chiqishiga ham sabab bo'lishini doimo esda tutmoq lozim. Sigareta chekuvchilarda nafaqat yuqorida qayd yetilgan kasalliklar, balki butun organizmga qator salbiy o'zgarishlar yuzaga keladi.

Afsuski ko'pchilik chekuvchilar tamaki aqliy faoliyatni yahshilaydi, fikrni jamlashga ko'maklashadi, lazzat bag'ishlaydi, tana vaznini kamaytiradi, o'zaro muloqotga yordam beradi va hayot sifatini oshiradi degan yolg'on hulosalar bilan o'zlariga taskin beradilar. Tamaki tarkibida nikotindan tashqari benzol, chumoli kislotasi, kadmiy, sianidli vodorod, formaldegid, fenol, atseton, poloniyl- 210, ammiak, nitropropan va boshqa qator zaharli moddalar bo'lib ular insonda turli kasalliklar kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Tamaki tutuni tarkibida mavjud bo'lgan zaharli moddalar.

Atseton - timoq bo'yog'ini o'chirish uchun ishlatiladigan suyuqlik
Uksus kislotasi – uksus
Novsliadil spirti (ammiak) - hojathona va polni tozalash uchun ishlatiladigan suyuqlik
Arseniy – zahar
Kadmiy - akkumulyator uchun suyuqlik
Butan - tamakini tutatish vositasi (zajigalka) uchun suyuqlik
DDT va dieldrin - hasharotlarni yo'qotish uchun ishlatiladigan zahar
Is gazi - avtomobillardan chiqadigan tutun
Formalin - inson to'qimalarini saqlash va yuqumli kasalliklar aniqlanganda honalami tozalash uchun ishlatiladigan vosita
Metanol - metil spirit
Naftalin - kuya kapalagiga qarshi vosita
Nikotin - iste'mol qilishga istak tug'diruvchi giyohvand modda j
Fenol - dezinfektsiyalovchi vosita
Toluol - sanoatda qo'llaniladigan erituvchi vosita.

Ushbu jadvalda sanab o'tilgan moddalarning aksariyati nosvoyda ham bo'lib, shuningdek so'nggisining tarkibida shilliq to'qimalarni yemiruvchi ohak va inson organizmi uchun zararli boshqa qator moddalar mavjudligini esdan chiqarmaslik lozim. Yuqoridagilardan tashqari nosvoy o'ta antisanitariya sharoitida tayyorlanadi va sotiladi.

Chekishning inson sog'lig'iga ta'siri: Jalon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra qon bosimi ko'rsatkichlari me'yordan oshib borgan sari chekmaydiganlarga nisbatan kashandalarda 10 yil ichida yurak qon-tomir kasalliklariga chalingan bemorlarda kuzatiladigan turli og'ir asoratlar parallel ravishda o'sib boradi.

Chekishdan voz kechish hamisha insonning hohish irodasi va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatiga bog'liq. Shu bilan bir qatorda mutahassis maslahatiga tayangan holda psihoterapiya, autotrening, refleksoterapiya va boshqa davolash usullaridan foydalanish mumkin.

Yuqorida qayd qilinganidek tamaki va nosvoy chekish nafaqat og'iz bo'shlig'i, halqum, bronhlar, o'pkaning turli surunkali kasalliklari, havfli o'smalar, stenokardiya, miokard infarkti va qon bosimini ko'tarilishi rivojlanishiga, balki to'qimalarni kislorod bilan ta'minlanishining buzilishi tufayli, vaqtidan oldin keksayishga ham sabab bo'ladi. Bunda mayda qon tomirlarining torayishi oqibatida kashandaning tashqi ko'rinishi o'ziga hos tus oladi. Ko'z sklerasi va terisi sarg'ish tusga kiradi va teri barvaqt so'na boshlaydi. Nafas yo'llari shilliq qavatidagi o'zgarishlar ovozga ta'sir ko'rsatib, jarangdorligi yo'qoladi, hirillash yuzaga keladi. Nikotinning yengil qo'zg'atuvchi ta'siri asab faoliyatini ishdan chiqaradi, bu ayniqsa o'smirlik va keksalik davrida juda havfli hisoblanadi.

Kashandalikning ayollar organizmiga zararli ta'siri ilmiy kuzatishlarda allaqachon isbot qilingan. Chekuvchi ayollarda menopauzaning boshlanishi tezlashadi, jinsiy faollik susayadi, homila tushishi, muddatidan oldin tug'ruq, homiladorlik asoratlari, zaif farzand tug'ilish havfi ortadi. Yuqorida ta'kidlanganidek kashandalik nafaqat ateroskleroz, yurakishemikkasalligi, gipertoniya, balki gastrit, gastroenterokolit, miokardiodistrofiya, endokrin buzilishlariningtez rivojlanishi va og'irlashuviga sabab bo'ladi. Chekishni to'htatmay turib oshqozon va o'n ikki barmoqli ichak yara kasalligi, tromboflebit, obliterlovchi endoarteriit, reyno, stenokardiya, miokard infarkti kabi hastaliklardan sog'ayishni mutlaqo iloji yo'q. Kashandalikning salbiy ta'siri inson va jamiyat uchun shu qadar kattaki, bir qator mamlakatlarda shu jumladan bizning respublikamizda ham ushbu zararli odatga qarshi qator taqiqlovchi chora-tadbirlar kiritilgan. Bular tamaki mahsulotlari tashviqoti va bolalarga ularni sotishni taqiqlanganligi, jamoat joylari va transportda chekishda jarima solish va boshqalar.

Afsuski passiv chekishning zarari haqida juda kam gapiriladi, ammo ba'zi ilmiy ma'lumotlarga ko'ra u bevosita tamaki chekishga nisbatan ham havfliroqdir. Chunki tamaki tutunida tozalanmagan zararli modda ko'p miqdorda bo'lib, kashanda bo'lmanan kishi nafas olganida ular uning o'pkasiga hech qanday to'siqsiz tushadi. Shu o'rinda nafaqat qishloq, balki shahar aholisi orasida ham keng tarqalgan nosvoy chekishni zarari haqida ham aholi orasida tashviqot ishlarini olib borish lozim. Nosvoy tarkibi tamaki bargi, ohak, kul vaboshqa qator zaharli moddalardan iborat. Organizmga o'ta salbiy ta'sir ko'rsatuvchi yuqorida qayd yetilgan moddalardan iborat bo'lgan nosvoy keng tomir kapillyarlariga ega bo'lgan til ostiga tashlanadi va tezlik bilan qonga so'rildi hamda butun organizmga zaharli ta'sir ko'rsatadi. Nosvoy chekuvchilarda og'iz bo'shlig'i, oshqozon-ichak tizimi kasalliklari shu jumladan rak

ko'p uchrashi fanda isbotlangan. Shuning uchun tibbiyot hamshiralari halqimiz orasida bu zararli odatdan voz kechish borasida keng qamrovli valeologik tushuntirish ishlari olib borishlari kerak.

### **Nazorat savollari.**

1. Zararli odatlargaqaysi odatlar kiradi.
2. Spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilishda keltirib chiqaradigan kasalliklar.
3. Alkagolning homilaga ta'sirini.
4. Tamaki mahsulotlarini chekishning oqibatlari.
5. Kashandalikqaysi organlarga ta'sir ko'rsatadi.
6. Kashandalikning ayollar organizmiga zararli ta'siri.
7. Respublikamizda zararli odatga qarshi ishlab chiqilgan chora-tadbirlar.
8. Chekishning yosh organismga ta'siri.
9. Zararli odatlarga qarshi kurashish .
10. Yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish.

## **OIV/OITS muammolarini oldini olishda valeologik yondoshuvlar.**

SPID – (sindrom priobretennogo immunodefitsita) – bu orttirilgan immun tanqisligi (OITS)dir.

Ushbu kasallikda organizmni ichki va tashqi zararli ta'sir etuvchi omillardan himoya qiluvchi-immunetit tizimi virus ta'sirida izdan chiqadi.

SPID – bu dahshatli voqeа hisoblanadi. Hozirgi kunda esa, u XXI ASR VOQEASI bo'lib qoldi. SPID er sharidagi bir qancha mamlakatlar xalqni yaqin 10-20 yilda yo'q qilishi mumkin. Shuningdek, agarda yer shari bo'yicha VICH-infeksiya 20% ni tashkil qilsa, tug'ilishdan ko'ra o'lim ko'payib, planetamizda odamzodning bo'lmasligini ham kutish mumkin ekan.

Hulosa qilib aytganda, eng muhimi har bir kishi bu masalada jon kuydirmog'i darkor. Buning uchun ular SPID haqidagi ma'lumotlarni bilishlarining o'zi ham kata ahamiyatga ega. Ular kasallik va virus haqida, kasallikning klinik belgilari, rivojlanishi, davolash, bemorga yordam berish, unga nisbatan ahloqiy munosabatlar, bemorga hamda VICH infeksiya tashuvchilarga nisbatan psihoterapiya ishlari, profilaktika masalalari va boshqalardir.

Agarda biz tegishli chora-tadbirlar qo'llamasak, ushbu masalada muammolarning chegarasi yo'q. uni "ertaga" qoldirish nafaqat "qaltis" vaholanki "jinoyat" hisoblanishi kerak, chunki qarab turuvchilarning "ertangi kuni" ham qolmaydi.

Bu yo'lda "Alternativa" – boshqa yo'l yo'q. Yo hayot yoki virus- birgalikda yashash mumkin emas.

Ha, shunday ekan bu o'rinda yozuvchi haq: hech kimning qo'l qovushtirib turishga haqqi yo'q!

*Tarihdan bir shingil.*

OITS hastaligi va OIV – infeksiyaning kelib chiqish tarihi haqida etarli darajada ilmiy asoslangan dalillar va bir nechta nazariy tahminlar to'g'risida anchagina gapirish mumkin. Qisqa qilib aytganda, ulardan biri – ushbu hastalikning kelib chiqishi, 1950 yillarda Afrika qit'asida, kasallik keltirib chiqaruvchi virus odamlarda klinik belgilari va oqibati bo'yichahozirgi OITS kasalligiga uhshash ayrim hastaliklar mavjud bo'lgan. Ammo ular ichida ayrim klinik belgilariga ko'ra boshqacharoq, davolash qiyin bo'lgan va natijada doim o'lim bilan tugallanayotgani to'g'risida ma'lumotlar paydo bo'lgan. Keyinchalik unga orttirilgan immun tanqisligi sindromi (OITS) deb nom berildi. 1991 yilda barcha davlatlarda OITS kasalligining oldini olish to'g'risidagi qonun chiqarilgan.

*OIV va OITS infeksiyasi boshqalarga yuqish va yuqmasligi.*

OIV virusining sog'lom odam organizmiga yuqishning asosiy mehanizmi mahsus OIVvirusi qobig'idiagi oqsilning organizm immun hujayrasida CD4 bilan birikishidan iborat.

OIV virusining yashash tarzi, hayot faoliyati va uning mehanizmlari odam organizmiga kirkach, hujayraga yopishib, sungra sekin-asta kirib yadro apparati va moddalar almashinuviga jarayonlaridan foydalanib kupayadi. Hujayrani batamom izdan chiqaradi va uning urg'ochi bulakchalari hujayrani yorib, tashqi muhitga chiqadi tegishli mos sharoitlarda boshqa odamlarga yuqadi.

SPID sindromini keltirib chiqaruvchi viruslar bemor yoki virus tashuvchilardan boshqa sog'lom odamlarga turli hil yo'llar bilan yuqadi. Albatta uning qaysi joyda, qaysi a'zoda yoki suyiqliklarda va qanday quyiqlikda hamda qaysi holatlardayuqishi mumkinligi turlichadir. Dunyo buyicha aniq va

oddiy tarqalish yuillari birinchi galda jinsiy aloqa qilish, virus tutuvchi qon va qon elementlari, sperma hamda donorlik a'zolari hisoblanadi.

Umuman yuqish yullari tartib vahavotirligi jihatidan quyidagichadir:

- Jinsiy aloqa qilish yuli ( vaginal va anal)
- Zararlangan igna bilan ineksiya o'tqazish (narkotik moddani, igna orqali jarohatlanishlar)
- Ona-bola birligi ( homiladorlikda, tug'ish jarayonida, emizishda)
- Sperma orqali (jinsiy aloqa, sun'iy urug'lantirish)
- Qon va qon elementlari orqali
- Donorlik a'zolari va to'qimalari orqali ( sperma, buyrak, teri, soch, suyak kumigi, ko'z shoh pardasi)
- Bulardan tashqari, tibbiyot hodimi igna orqali jarohatlanganda o'zida virus tutuvchi qon tomchilari yoki organism suyiqligidan teri hamda shilliq pardaga tushganida yuqishi mumkin.

*Quyidagi holatlarda Virus yuqmasligi hisobga olingan:*

- Odamlarning tasodifan yoki turmushda o'zaro kontaktda bo'lishi
- Sulak orqali
- Chivinlar
- Bit va urin-ko'rpa kanasi orqali
- Basseyin-hovuz orqali
- Oshxona anjomlari orqali
- Idish-tovoqlar
- Ovqat moddalari
- Pardoz-andoz buyimlari orqali
- Shuningdek virus tashuvchi odam bilan bir honada bo'lган hollarda
- Kiyim-kechak orqali
- Bemorni borib ko'rganda
- Umimiy tualetdan foydalanganda yuqmasligi aniqlangan.

Lekin 100% kafolat berish mumkin emas, ayrim sharoit bo'lган holatda yuqish ehtimoli bor.

OIV kasalligidagi infektion jarayon ham barcha yuqimli kasallikkarda buladigan infektion jarayon qonuniylari asosida kechadi. OIV yuqtirib olganlarning bir qismida immun va asab tizimlarining virus ta'sirida zararlanganligi sababli, hech qanday klinik belgilar bo'lmasdan turib, qaytalanuvchi tarqoq limfoadenopatiya holati kuzatiladi. Kasallikning harhil klinik belgilarini sistemaga solish maqsadida OITS kasalligining kechishini shartli ravishda bir necha variyantlarga (turlarga ajratilgan):

1. O'pka turi – ko'pincha bemorlarda infiltratli zotiljam (pnevmoniya) rivojlanishi bilan harakterlanadi.
2. Oshqozon ichak turi – og'ir, chuzilgan diyareya bilan kechadi, enterit alomatlari yuzaga chiqadi.
3. Serebral turi – markaziy nerv sistemasining jarohatlanishi bilan kechadi va o'tkir ensefalitdan tortib surunkali jarayongacha bo'lishi mumkin.
4. Periferik asab tizimining o'zgarishi yani nevrit, bosh miya nervlarining zararlanishi, radikulit, polimiozit ko'rinishlarida bo'ladi.
5. OITSdagi dermatolofik ko'rinishlar.
6. teri o'malari(sarcoma kaposhi, teri raki, limfomalar)

- Infektion jarayon – oddiy gerpes, urab oluvchi temiratki, kandidoz.
- allergik reyaksiyalar
- sababi noaniq patologik jarayonlar, (toksikodermiya, vaskulitlar)

Har hil follikulitlar tez-tez uchrab turadi. Bunda teridagi ozgarish joylashishi va ko'pligi bilan farqlanadi (qo'lтиq osti chuqurchasida, yelkada, sonda, yuzda, boshning sochli qismida). Terining jarohatlangan qismi katta emas, atrofida eritema zonasini bo'lmaydi.

1. OIV kasalligi bilan hastalangan bemorlarning 50% dan ko'prog'ida yurak mushaklarining jarohatlanishi – miokardit kuzatiladi. Miokarditni toksoplazmalar va kreptokokklar chaqiradi. Yurak mushaklarida ko'p o'choqli nekrozlar paydo bo'ladi.
2. OIV bilan kasallangan 10% bemorlarda buyrak ish faoliyati buziladi.
3. OIV kasalligida qon hosil qiluvchi organlar faoliyati ham buziladi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, bemorlarda latent davrdan boshlab granulositlar, limfositlar, eritrositlar va trombositlar soni qon tarkibida kun sayin kamayishi kuzatiladi.
4. O'smali jarohatlar ko'p uchraydigan onkologik belgilar hisoblanadi. Ulardan Sarkoma Kaposi limfatik tomirlarning o'smasi bo'lib havfli hisoblanadi.

Shunday qilib odam immunitet tanqisligi virus chaqirgan klinik belgilari har hil bo'lgan klassik OITS davri kasallikning ohirgi bosqichi hisoblanadi va o'lim bilan tugaydi.

OITS infeksiyasining oldini olish (valeologik yondoshuv).

1991-yil Juhon Sog'lijni Saqlash Tashkilotining (VOZ) ortirilgan immunitet tanqisligi sindromiga bag'ishlangan va bunga qarshi kurash strategiyasi ishlab chiqilgan global dasturi amalga oshirila boshlandi, unga 1985-1986 yillar asos solingan edi. B.S.Tido (VOZ) yig'ilgan qimmatli tajribani butun dunyo mutahassislarining bilimi va mamlakatlari umumlashtirishni ma'qul ko'rdi.

Bu strategyaning 3ta asosiy maqsadlari quyidagilardan iborat:

- OITSning oldini olish
- OITS infeksiyasining alohida har biro dam va umum jamiyatga ta'sirini kamaytirish
- OITS ga qarshi o'tkaziladigan tadbirlarni halqaro darajaga ko'tarmoq
- OITS yuqishining oldini olish- global strategyaning eng asosiy maqsadidir, chunki insoniyatni bu balodan saqlovchi birdan bir usul bo'lib, ijtimoiy va iqtisodiy yo'qotishlarga qarshi tadbirlar bo'lib hisoblanadi.
- OITS o'z tabiyati bo'yicha venerik kasallik bo'lib jinsiy aloqa, qon, kasal onadan homilaga, yoki chaqaloqqa sut orqali yuqishi mumkin.

OITS ni oldini olish uchun sartarosh xonalarda asbob uskunalarini zararsizlantirish, ya'ni dezinfeksiya qilib, so'ngra ishlatishni talab qilish zarur. Uy sharoitida har biro damning shahsiy gigiena buyumlari bo'lishi kerak.

Qonva organizmning boshqa suyuqliklari bilan ishlashga doir ehtiyyot choralar:

- Tibbiy hodimlari qon va organizmning boshqa suyuqliklarga potensial havfga qaraganday qarashi lozim va ular bilan ishlkaganda rerkina qo'lqop kiyishlari kerak.
- Barcha jarohatlar ustida suz o'tkazmas plastir yopishtirish kerak.
- Muolajalar qilganda qon va boshqa suyuqliklar sachrashi ehtimoli bo'lsa, himoyalanish uchun ko'zoynak va niqob taqib, halat ustidan fartuk kiyish kerak.

Bemorning qoni va boshqa suyuqliklari bilan kontaktda bo'lganda tibbiyot hamshiralari qo'lni yuvishi kerak. O'ta xavfli muolajalardan keyin qo'l yaxshilab tozalovchi xirurgik eritmalar bilan yuvilishi shart. Eritmalar bo'limganda qo'l yaxshilab sovun bilan yuvilib, quritiladi va 70% etil spirit bilan artiladi.

## **Terini sanchish bilan bog'liq muolajalarda xavfsizlik choralari:**

- Odamdan odamga OITS utmasligi uchun bir maratoba ishlatiladigan asboblarni, faqat bir maratoba islatish lozim

- Ko'p maratoba ishlatiladigan asboblarni sterilizasiya qilish shart

- Igna bilan qo'lni bexosdan shikasltirmaslik uchun, ishlatilgan ignalarga qalpoqchasini kiydirmaslik, har xil shprislardan igna echmaslik kerak, chunki bu holda jaroxatlanish xavfi kuchayadi.

Bizning kelajagimiz yoshlarimizda ekan, bugungi yosh avlod OITS xaqida uzlarida tuliq malumotga ega bulishlari, xaf ostiga quymasliklari kerak.

OITSni yuqtirmaslik uchun ayniqsa yoshlaxloqni tuzatish, jinsiy masalaga tugri munosabatda bulishi lozim.

Oila soglom bo'lsa, er-xotin bir-biriga sodiq bolsa, ana shuning ozi OITSning oldini olishining eng oson yulidir.

Hozirgi kunda Respublikada 15ta OITS markazlari, 90dan ortiq diagnostik laboratoriylar, 220da ortiq "Ishonch xonalari" faoliyat kursatmoqda.

Ixtiyoriy ravishda ozida biror bir xafni sezgan shaxs, shaxsni sir saqlagan holda ozlarini tekshirtirib, shifokor maslaxatini olishlari mumkun. Ularning shaxslari sir saqlanadi.

## **Nazorat savollari.**

1. OIV/OITS kasalligi xaqida tushuncha.
2. OIV va OITS infeksiyasi boshqalarga yuqish va yuqmasligi.
3. Qaysi holatlarda Virus yuqmasligi hisobga olingan.
4. Qaysi holatlarda Virus yuqishi hisobga olingan.
5. OITS infeksiyasining oldini olish (valeologik yondoshuv).
6. Bu strategiyaning asosiy maqsadlari sanab uting.
7. OITSdagi dermatolofik ko'rinishlar.
8. OITSdagi periferik asab tizimining o'zgarishi.
9. Terini sanchish bilan bog'liq muolajalarda xavfsizlik choralari nimadan iborat.
10. Qon va organizmning boshqa suyuqliklari bilan ishlashda ehtiyyot choralari nimadan iborat.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.**

1. Karimov I.A. O'zbekiston buyuk kelajak sari. T., O'zbekiston, 1998, 689 b.
2. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustivor yunalishi buyicha harakatlar strategiyasi (7 fevral 2017 yil. PF-4947)/
3. Irgashev SH.B. "Tibbiyot valeologiyasi" Toshkent 2012-336 v.
2. Apanasenko G.L. Valeologiya asrlar chegarasida // Valeologiya. № 1, 2000, 4-11
3. V.I. Petrushin., N.V. Petrushin. Valeologiya. O'quv qo'llanmasi. M., «Gardariki», 2003 yil, 432 b.
4. I.I. Brexman. Valeologiya - salomatlik haqidagi fan. M., «Fizkultura i sport», 1990 yil, 280 b.
5. V.V. Markov. Valeologiya. Dastur, Moskva, 2001 yil, 248 b.
6. B.P. Nikitin, L.A. Nikitina. Bolalalrimiz salomatligining rezervlari. M., «Fizkultura i sport», 1996 y., 221 b.
7. Y.U.S. Arzumetov, K.YU. Yuldashev. Ibn Sinoning tibbiy qarashlari. Toshkent, «Tibbiyot», 1983 y., 211 b.
8. Koshbaxtiev IA., Kerimov F.A., Axmatov M.S. Valeologiya asoslari. Jismoniy tarbiya institutlari, universitetlar va oliygochlarning jismoniy tarbiya fakultetlari uchun dastur. 55 b.
9. Zaytsev G.K. Maktab valeologiyasi: O'quvchilar va o'qituvchilarning salomatligini ta'minlashning pedagogik asoslari. - SPb.: «Aktsident», 1998. 112 b.
10. Vayner E.N. Umumiy valeologiya. Lipetsk, 1998 y.
11. Kolbanov V.V. Valeologiya. SPb, 1998 y.
12. Netlenno V.P. Inson valeologiyasi: salomatlik - muhabbat - go'zallik. SPB. 5 jild, 1996-1998
13. Kaznacheev V.P. Valeologiyaning nazariy asoslari. Novosibirsk, 1993.
14. Goroxova E.I. Valeologiya. Lug'at. - M., «Flinta», 1999 y.
15. [valeo-shkola@mail.ru](mailto:valeo-shkola@mail.ru).