

**«OYDIN HAYOT»  
СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАРҒИБОТ ҚИЛИШ  
МАРКАЗИ**

**Соғлом бола йилига бағишланади**

**ҚИЗЛАРНИ ОИЛАВИЙ ҲАЁТГА ТАЙЁРЛАШДА  
РЕПРОДУКТИВ САЛОМАТЛИГИНИ  
МУСТАҲКАМЛАШ ВА СОҒЛОМ ТУРМУШ  
ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ**

**ТОШКЕНТ – 2014**

**УЎК: 165-053.4**

**КВК 74.100**

**Қ-79**

**Қ-79**

**Қизларни оилавий ҳаётга тайёрлашда репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш. –Т.: «Fan va texnologiya», 2014, 112 бет.**

**ISBN 978–9943–4265–2–8**

Ушбу қўлланма қизларни оилавий ҳаётга тайёрлашда соғлом турмуш тарзи ва саломатлик фалсафасини шакллантириш, уларнинг репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш ҳамда талабаларнинг ўзи ва ён-атрофидагиларнинг саломатлигини муҳофаза қилишга қизиқишини ривожлантириш масалаларини қамраб олган.

Қўлланма олий ўқув юртлари талабалари, ўрта махсус, касб-ҳунар коллежлари ўқувчилари, тиббиёт муассасалари ходимлари, шунингдек, соғлом турмуш тарзи ва маънавиятни тарғиб қилувчилар ҳамда мазкур мавзуларга қизиқувчи кенг жамоатчиликка тавсия этилади.

**Масъул муҳаррир:** п.ф.д., доц. С.Т.Турсунов

**Тузувчилар:** п.ф.д., проф. Д.Д.Шарипова;  
п.ф.д., доц. С.Т.Турсунов;  
п.ф.н., доц. О.Р.Жамолдинова;  
б.ф.н., доц. Г.А.Шахмурова.

**Такризчилар:** п.ф.д., проф. Л.Р.Мўминова  
б.ф.н., доц. М.Тоирова

***Ушбу қўлланма «Oydin hayot» соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш марказининг 2013 йил 21 ноябрдаги 12-сонли йигилиш қарор билан нашр этилди.***

Лойиҳа Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси ҳузуридаги нодавлат нотижорат ташкилотлари ва фуқаролик жамиятининг бошқа институтларини қўллаб-қувватлаш жамоат фонди томонидан «Oydin hayot» марказида «Таълим олаётган ёшларни–бўлажак оналарни болаларда соғлиқни сақлаш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришга тайёрлаш» мавзусидаги Давлат гранти (2701/026) доирасида молиялаштирилган (сертификат №27-42 2013-2014).

**ISBN 978–9943–4265–2–8**

© «Fan va texnologiya» нашриёти, 2014.

## КИРИШ

*Буюк давлатни фақат соғлом миллат,  
соғлом авлодгина қура олади*

**Ислом Каримов**

Аҳоли саломатлиги ҳар қандай жамиятнинг энг катта бойликларидан биридир. Шу сабабли мамлакатимизда мустақилликнинг илк кунларидан бошлаб фуқаролар, айниқса, келажакимиз бўлган ёш авлод соғлигига алоҳида эътибор қаратилмоқда. Зеро, муҳтарам Юртбошимиз алоҳида таъкидлаб ўтганидек, «Фарзандлари соғлом юрт қудратли бўлади, қудратли юртнинг фарзандлари соғлом бўлади».

Бу борада эришилган, ривожланган давлатлар, жаҳон ҳамжамияти томонидан эътироф этилган улкан ютуқларимизни санаб ўтишнинг ўзи мазкур рисоламиз ҳажми камлик қилади, албатта.

Мамлакатимизни ислоҳ этиш ва модернизация қилишнинг Президентимиз томонидан ишлаб чиқилган «ўзбек модели» йўли нақадар тўғри эканини бугун ҳаётнинг ўзи тасдиқлаб турибди. Ислоҳотларнинг изчил ва босқичма-босқич ўтказилиши, кенг миқёсда «Соғлом авлод», «Она ва бола», «Сиҳат-саломатлик йили», «Ижтимоий ҳимоя йили», «Ёшлар йили», «Мустақкам оила йили», «Обод турмуш йили» давлат ижтимоий дастурларининг амалга оширилиши инсон ва аввало, болалар, хотин-қизлар, ёшларнинг ижтимоий-иқтисодий ҳуқуқларини бутун чоралар билан ҳимоя қилиш, уларни ҳар томонлама камол топтириш учун қўшимча шарт-шароит яратилишига кўмаклашди.

Мамлакатимизда соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ этиш жараёнидаги ҳуқуқий асослар сифатида Ўзбекистон Республикаси «Фуқароларнинг соғлигини сақлаш тўғрисида»ги, «Давлат санитария назорати тўғрисида»ги, «Одамнинг иммунитет танқислиги вируси билан касалланишининг (ОИВ касаллигининг) олдини олиш тўғрисида»ги, «Йод етишмаслиги касалликлари профилактикаси тўғрисида»ги, «Аҳоли ўртасида микронутриент етишмаслиги профилактикаси тўғрисида»ги қонунлари ва бошқа қонун ҳужжатлари муҳим ўрин тутди.

Ўзбек халқининг асрлар оша сақланиб келаятган кўплаб бебаҳо миллий қадриятлари мавжуд. Шулардан бири болага бўлган

эътибордир. Ҳар бир боланинг келажакда жисман ва маънан соғлом, комил инсон бўлиб етишишида бундай кадриятларнинг аҳамияти беқиёс. Жумладан, бежиз «Бир болага етти маҳалла ота-она», дейишмайди. Бу ҳикматда ҳам халқнинг бола тарбиясига, унинг маънавиятига нисбатан аҳолининг масъулияти ўз ифодасини топган.

Мамлакатимизда ёш авлодга, шу билан бир қаторда эндигина қарор топаётган ёш оилаларга ғамхўрлик кўрсатиш, уларнинг сиҳат-саломатлигини таъминлаш бизнинг эзгу вазифамиздир. Оиланинг мустаҳкамлиги ахлоқий поклик, чин муҳаббат, олижаноблик, ўзаро ҳурмат ва ишонч, атрофдагиларга иззат-икром тушунчалари билан бирга хотин-қизлар ҳамда уларнинг бўлажак фарзандлари соғлигига ҳам боғлиқ.

Ҳаммамизга яхши маълум, Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 21 йиллигига бағишланган тантанали маросимда кириб келаётган 2014 йил муҳтарам Президентимиз томонидан «Соғлом бола йили» деб эълон қилинди. Бу ҳам бугунги шиддатли замон, ҳаётнинг ўзи ёш авлод тарбияси борасида олдимизга янги-янги, ўта муҳим ва долзарб вазифаларни қўяётганлигининг амалий ифодасидир. Юртбошимиз алоҳида таъкидлаб ўтганидек, ҳар томонлама соғлом авлодни вояга етказиш борасидаги ишларимизни изчил давом эттириш ва юксак босқичга кўтариш мақсадида 2014 йил шундай номланди.

Давлатимиз етакчиси ўз маърузасида, айниқса, қиз болаларни тарбиялаш, уларнинг замонавий билим ва касб-ҳунарларни эгаллашига ёрдам бериш, эрта никоҳларнинг, оилавий низоларнинг олдини олиш масалаларига алоҳида эътибор қаратди.

Ҳа, келажак – ёшларники. Шундай экан, биз муаллифлар ушбу мўъжаз рисоламиз орқали ўсиб келаётган баркамол авлоднинг, айниқса, қизларнинг соғлигини мустаҳкамлашда, уларни оилавий ҳаётга тайёрлаш, репродуктив саломатлигини мустаҳкамлаш ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришга ўз камтарин ҳиссамизни қўша олсак, зиммамизга юклатилган вазифани адо этилган деб ҳисоблай оламиз. Юртбошимизнинг Бош Қомусимиз қабул қилинганининг 21 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маърузасидаги пурҳикмат сўзлари фаолиятимизда қимматли дастуриламал бўлиб қолади: «Бизнинг мана шу қисқа – йигирма икки йиллик янги тарихимизда мустақилликка эришиш, миллий давлатчилигимиз, эртанги кунимизни қуришда,

юртимизни турли бало-қазолардан асрашда, Ўзбекистонимизнинг ривожланган демократик давлатлар қаторига кириши, жаҳон майдонида муносиб обрў топишида энг асосий омиллар нима деб сўралса, мен, бошқа мезонларни инкор этмаган ҳолда, бир фикрни алоҳида таъкидлаб айтган бўлардим: бу йўлдаги энг муҳим омил – бу ҳам жисмоний, ҳам маънавий жиҳатдан соғлом, ҳеч кимдан кам бўлмасдан, бошини баланд кўтариб яшайдиган, Ватанимизнинг тақдир ва келажаги учун масъулиятни ўз зиммасига олишга, халқимиз интилаётган келажаги буюк давлатни барпо этишга қодир бўлган баркамол авлодимиз, десам, айти ҳақиқатни айтган бўламан».

## **СОҒЛОМ ВА БЕМОР ОРГАНИЗМ ҲАҚИДА ТУШУНЧА**

*Бахт саломатлик самарасидир, бинобарин, ҳар бир одам ўз тана аъзоларини асраб-авайламоғи лозим*

**С.Смайле,  
инглиз ёзувчиси**

### **Саломатликнинг ўзи нима?**

Бу тушунчага бериладиган таърифлар жуда кўп бўлиб, аксарият ҳолларда уларнинг мазмуни бевосита муаллифларнинг касбий нуқтаи назарига боғланган. Бу саволга энг мукамал ва энг қисқа жавоб саломатлик жамияти томонидан 1948 йилда қабул қилинган таърифда ўз аксини топгандек: «Саломатлик – бу фақатгина касаллик ва жисмоний нуқсонлардан ҳоли бўлиш эмас, балки тўлиқ жисмоний, руҳий ва ижтимоий ривожланганликдир».

Қуйидаги таърифлар эса физиологик жиҳатдан аниқловчилар ҳисобланади: «Инсоннинг индивидуал соғлиги – организмнинг патологик силжишларсиз, муҳит билан оптимал боғланишда, барча функциялар бир-бирига мослашган табиий ҳолати» (Г.З. Демчинкова, Н. Л. Полонский); «Саломатлик – бу организмнинг атроф-муҳитга адеактив ва оптимал ҳаёт фаолиятини, шунингдек, тўлақонли меҳнат фаолиятини таъминлаб берувчи тизимий-функционал хусусиятларнинг ўзаро уйғунлашган йиғиндисидир», «Инсоннинг индивидуал саломатлиги – организмдаги барча модда алмашинув жараёнларининг уйғунлашган бирлиги бўлиб, организмдаги барча тизим ва кичик тизимларнинг оптимал ҳаётий

фаолияти учун шароитлар яратади» (А. Д. Адо); «Саломатлик – бу инсоннинг фаол ҳаётининг максимал давомийлигида биологик, физиологик, психологик функцияларининг, меҳнатга лаёқати ва ижтимоий фаоллигини сақлаб қолиш ҳамда такомиллаштириш жараёни» (В. П. Казначеев).

Баъзи олимлар фикрича, «Саломатлик – инсон ҳаётининг фаолиятининг руҳий, ҳис-туйғу, психик, жисмоний соҳаларининг оддий ҳолати бўлиб, бу ҳолат инсон шахсининг, қобилият ва лаёқатининг гуллаб-яшнаши, атроф-олам билан узлуксиз боғлиқлигини, унинг учун масъуллигини англаши учун қулай шарт-шароитлар яратади».

Валеология фанида «индивидуум (инсон) саломатлиги» ва «аҳоли саломатлиги» тушунчалари ўзаро фарқланади.

Индивидуум саломатлиги – бу атроф-муҳитга мослашишнинг динамик жараёни бўлиб, олимлар фикрича, индивидуум саломатлигига унинг ташқи муҳит, яшаш шароити ва бошқаларнинг турли таъсирига мослашиши, чидамлилиги ҳамда реакцияси сифатида қараш керак.

Айрим мутахассислар саломатликни баҳолашнинг қуйидаги мезонларини таклиф этишади:

– берилган босқичда жисмоний ишга лаёқатлилиқ ва морфологик ривожланиш даражаси;

– махсус иш қобилиятини чекловчи сурункали касалликлар, жисмоний нуқсонларнинг мавжудлиги;

– ижтимоий қулайликлар, турмушнинг ўзгарувчан шароитига мослашувчанлик, атроф-муҳитнинг ноқулай омилларининг таъсирига чидамлилиқ, организмнинг ташқи муҳит таъсирига реакциясини сақлаш.

Саломатлик деганда, инсоннинг ижтимоий-маданий турмуш шароитида ўзининг генетик дастурини максимал даражада амалга ошириш имконини берувчи ҳолати тушунилади. Бундай нуқтаи назардан саломатликка ҳеч бўлмаганда уч жиҳатдан динамик тушунча сифатида қараш керак бўлади: индивидуал, ёш ва тарихий.

Саломатлик ёш жиҳатдан ҳар бир ёш босқичи учун шу ёшга хос бўлган морфофункционал ва ижтимоий мезонлар мавжуд бўлиши кераклигини кўзда тутлади. Тарихий нуқтаи назардан саломатликка таъриф берилганда эса инсоният цивилизацияси, маданият, дин, ишлаб чиқариш, ишлаб чиқариш муносабатларининг ривожланиши ва ҳоказолар инсон яшайдиган муҳитнинг ўзгаришига олиб келиши

ҳисобга олинади. Бунда инсон саломатлигини сақлашда ўз функционал резервларидан тобора кам фойдаланади ва аксинча, ўзининг ютуқларидан авлоддан-авлодга ўтган сайин кўпроқ фойдаланилади. Бу эса инсоннинг функционал резервлари ҳамда уларнинг мослашиш резервларининг пасайишига олиб келиши мумкин.

Инсон ҳаётий фаолияти рўйхати умумий қабул қилинган жисмоний, рухий, ижтимоий ташкил этувчиларидан ташқари ҳис-туйғу, биоэнергетик, ахборот, ахлоқий, мотивация ва бошқа кўплаб ташкил этувчиларни ўз ичига олиши мумкин.

### **Саломатлик даражаси қандай аниқланади?**

Аҳоли саломатлигининг ҳолати ёки жамият саломатлигини даражасини баҳолаш учун турли хил кўрсаткичлардан фойдаланилади: демографик (туғилиш, ўлиш, ўртача ёш), касалланиш, касалланувчанлик, ногиронлик ва бошқалар. Индивидуум саломатлик даражасини аниқлашда биринчи навбатда организмнинг жисмоний ривожланиши ҳамда функционал ҳолатини, асосий физиологик резервлар ҳолатини ўз ичига оладиган соматик саломатликни баҳолашга асосланилади. Нисбатан оддий тестлар ва жисмоний кўрсаткичлар ёрдамида саломатликни баҳолаш имконини берувчи скрининг усуллари амалий валеология учун катта қизиқиш туғдиради. Уларнинг баъзилари компьютер вариантларига эга бўлиб, кўп сонли кишиларни текшириш натижаларини тезлик билан қайта ишлаш ва саломатлик мониторингини ташкил этиш имконини беради.

### **Саломатлик нималарга боғлиқ?**

Инсон саломатлиги – ижтимоий, атроф-муҳит ва биологик омилларнинг ўзаро мураккаб алоқа-муносабати натижасидир. Саломатликка таъсир кўрсатадиган омилларнинг ҳиссаси қуйидагича:

- ирсият – 20 фоиз;
- атроф-муҳит – 20 фоиз;
- тиббий ёрдам савияси – 10 фоиз;
- турмуш тарзи – 50 фоиз.

Россиялик олимлар фикрича, бу рақамларни янада кенгрок шарҳлаш мумкин:

инсон омили – 25 фоиз (жисмоний саломатлик – 10 фоиз, рухий саломатлик – 15 фоиз);

экологик омил – 25 фоиз (экология – 10 фоиз, эндоэкология – 15 фоиз);

ижтимоий-педагогик омил – 40 фоиз (хаёт тарзи: яшашга иштиёқ, моддий таъминот);

тиббий омил – 10 фоиз.

Саломатликни шакллантиришни инсон организмининг резерв имкониятларини ишга солиш ва машқлар ҳисобига янада юқорирак даражага кўтариш мумкин.

Ҳозирги вақтда саломатликни баҳолаш учун асос бўладиган белгилар қуйидаги гуруҳларга ажратилади:

- 1) жисмоний гармоник ривожланиш даражаси;
- 2) асосий функционал тизимлар ва бутун организмнинг резерв имкониятлари;
- 3) организмнинг иммунитет ҳимояси ва носпецифик резистентлик даражаси;
- 4) сурункали ва туғма касалликлар, ривожланиш нуқсонлари бор-йўқлиги;
- 5) инсон саломатлигининг руҳий ва ижтимоий қулайликларни акс эттирувчи шахсий хусусиятлар даражаси.

Саломатликни таъминлаш, сақлаш ҳамда тиклаш стратегияси ва тактикаси индивидуал, яъни бир кишига хос саломатлик тушунчаси муҳим аҳамиятга эга бўлиши керак. Ҳозирги вақтда индивидуал, ёш, жинсий, ҳудудий, ижтимоий ва бошқа саломатлик кўрсаткичлари ажратилиб кўрсатилмоқда.

Индивидуал саломатлик кўрсаткичлари:

Генетик – генеотип, дизэмбриогенезнинг, ирсий нуқсонларнинг йўқлиги.

Биокимёвий – биологик тўқималар ва суюқликлар кўрсаткичлари.

Метаболик – тинч ҳолатда ва юкламалардан сўнг модда алмашинув даражаси.

Морфологик – жисмоний ривожланиш даражаси, конституционал типи.

Функционал-органлар ва тизимларнинг функционал ҳолати:

- тинчлик меъёри;
- реакция меъёри;
- захира имкониятлари, функционал тип.

Психологик – ҳис-туйғу, фикрлаш, интеллектуал соҳалар:

- ярим шарлар доминантлиги;



- олий нерв фаолиятининг типи;
- темперамент;
- устунлик қилувчи инстинкт типи.

Ижтимоий-руҳий мақсадли йўналишлар: ахлоқий қадриятлар, юксак мақсадлар, даъволар даражаси ва талаблар реамуляцияси ва ҳоказо.

Клиник – касаллик белгиларининг йўқлиги.

Кундалик ҳаётда кўпинча «соғлиги заиф» ёки «соғлиги мустаҳкам» сингари иборалар ишлатилади. Мустаҳкам саломатликка эга инсон касалликларга чидамли бўлади.

Саломатликнинг бу параметрини тавсифлаш учун илмий-оммабоп адабиётлардан «саломатлик даражаси», «саломатлик миқдори» каби иборалар ишлатилади. Бу ифодаларни қандай тушуниш керак? Академик Н. М. Амосов саломатлик миқдорини организмдаги асосий тизимларнинг «захирадаги қувватлари» йиғиндиси деб таърифлайди. Бошқача айтганда, саломатлик даражаси ёки миқдори организм функционал тизимларининг керак пайтда ўз фаолиятини кучайтириш (ёки ўзгартириш) қобилияти билан ўлчанади. Функционал тизимларнинг бундай «мустаҳкамлик захираси» қанча юқори бўлса, саломатлик даражаси ҳам шунча баланд бўлади.

### **Саломатлик даражаси моддий таъминланганликка боғлиқми?**

Моддий таъминланганлик даражаси турмуш тарзига сезиларли таъсир кўрсатиши шубҳасиз. Тадқиқотлар саломатликни сақлаш, мустаҳкамлаш базавий ҳаётий талаблар қондирилгандагина мумкин бўлишини кўрсатади. Ривожланган мамлакатларда ўртача яшаш ёши ошишининг дастлабки босқичи иқтисодий ўсиш ва ҳаёт фаровонлиги юксалиши билан тўғридан-тўғри боғлиқлиги тасодифий эмас. Кам даромадли кишилар тез-тез касал бўлишади, профилактика ёрдамига кам мурожаат қилишади, ўлимнинг юқори кўрсаткичларига эга. Аҳолининг юқори даромадга эга гуруҳлари эса тиббий ёрдам профилактика турларига тез-тез мурожаат қилишади. Бироқ маълум моддий таъминланганликка эришилгач (ўрта синф даромадлари кўзда тутилмоқда), умуман аҳоли саломатлигига ва хусусан ҳар бир инсон саломатлигига, биринчи навбатда моддий имкониятлар эмас, балки саломатлик мақсадида улардан фойдаланиш усуллари таъсир қила бошлайди. Бу эса

таълим даражасига сезиларли даражада боғлиқ бўлади. Жумладан, бир ёш ва жинсдаги гуруҳлар солиштирилганда таълим даражаси юқори гуруҳда ўлим таълим даражаси паст гуруҳлардан 1,5-4 марта камлиги аниқланган. Шунингдек, ўртача яшаш ёши ўртасидаги фарқлар ҳақидаги маълумотларда ҳам шу маназарага дуч келинади. Таълим даражаси юқори шахсларнинг узок умр кўриши биринчи навбатда меҳнат шароити билан боғлиқ деб ҳисоблашади. Айни пайтда онанинг тиббий саводсизлиги боланинг хасталанишига бевосита таъсир кўрсатиши мумкин. Қизиқ бир факт: саводсиз аёллар ўртасида болалар ўлими маълумотга эга бўлган аёлларга нисбатан тўрт баробар кўп.

Соғломлаштириш технологиялари бўйича машҳур америкалик мутахассис К. Купер организмдаги бир функционал тизимнинг ҳолати бошқа тизимлар ҳолатини етарлича акс эттиришига биринчи бўлиб эътибор қаратди. Аэроб энергия таъминоти тизими шундай тизимлардан ҳисобланади.

Аэроб энергия таъминоти тизими фойдаланиш учун қулай бўлган энергия манбалари захиралари, организм тўқималарига кислород етказиб бериш ва ундан фойдаланиш билан белгиланади. У қуйидагиларни ўз ичига олади:

- ташқи нафас олиш аппарати, унинг имкониятлари ўпканинг ҳаётий ҳажмига, кўкрак қафасининг ҳаракатчанлигига, нафас олиш мушакларининг кучига, алвеолалар деворининг ўтказувчанлигига, ўпка тўқималарининг қон билан таъминланишига боғлиқ;

- юракнинг ишлаб чиқарувчанлигига, у биринчи навбатда чап қоринча ўлчамлари ва юрак мушаклари кучи билан аниқланади;

- қон томир тизими ва айниқса, капилляр тармоқларига, унинг шахобчаларига ёйилганлигига, чекка капиллярларининг ўтказувчанлигига ва эластиклигига;

- қон тизими, унга умумий қон ҳажми, ундаги кислород ташиш қобилиятига таъсир кўрсатувчи гемоглобин ва бошқа ташкил этувчилар миқдори киради;

- органлардаги ва тўқималардаги миоглобин миқдори;

- аэроб биологик оксидланиш ферментларининг миқдори ва фаоллиги.

Касалликка кўпинча саломатликка қарама-қарши ҳолат сифатида қаралади. Бутунжаҳон саломатлик жамияти луғати бўйича касаллик «меъёрдаги ҳолатдан ҳар қандай субъектив ва объектив оғишдир». Касаллик келиб чиқиш сабаблари қуйидагилар:



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi <https://kitobxon.com/uz/asar/908> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси <https://kitobxon.com/uz/asar/908> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию можно найти на сайте <https://kitobxon.com/ru/asar/908>