

2. To'g'ri va sog'lom ovqatlanish. Ovqatlanish rasioningizga tabiiy mahsulotlar - meva va sabzavotlar, vitamin va minerallarga boy oziq-ovqatlarni ko'proq kiriting. Ovqatlanish rasioning 65 foizini meva va sabzavotlar, non va turli bo'tqalar tashkil etishi, 30 foizi go'sht va sut mahsulotlari, 5 foizi shirinlik va yog'larga ajratilishi lozim. Ozuqalar imkon qadar yangi, mavsumga mos bo'lishi lozim. Bahor va yozda o'simliklar, qishda oqsil va yog'ga boy mahsulotlarga ko'proq o'rin ajratilishi lozim. Har kuni 2 litr atrofida suv iching. Fast-fud, gazli ichimliklar, yarim tayyor mahsulotlar, chips va kiriyeshkilar, boshqa ko'plab sun'iy ta'm, rang va shakl berilgan ozuqalardan voz keching. Ovqatlanishda xilma-xil taomlarni aralashtirib yubormaslik lozim. Mevalar ovqatdan yarim soat avval, choy va ichimliklar 1-2 soat keyin iste'mol qilinishi zarur. Kechki 19-00dan keyin faqatgina bir oz olma tanovvul qilishga ijozat beriladi.

3. Zararli odatlardan voz kechish. Organizmimizning asosiy dushmanlaridan bo'lmish tamaki va alkogol mahsulotlari, turli zararli odatlar (ularni o'zingiz yaxshi bilasiz) dan voz kechish orqali sog'lom turmush tarziga keng yo'l oching. Har bir chekilmagan sigaret, ichilmagan har bir stakan aroq sizning sog'lom hayot kechirish sari tashlagan muhim qadamingizdir.

4. Kun tartibi tuzish va unga amal qilish Kun tartibiga qat'iy rioya eting. Birinchi navbatda - 8 soatlik uyqu! Ikkinchidan, kunning bir vaqtida uxlash va muayyan vaqtida uyg'onishga odatlanish! Uyquning buzilishi asta-sekinlik bilan inson ruhiyati, hissiyotlariga ziyon yetkazadi, ishchanlik kayfiyatini yo'qotadi, keyinchalik turli surunkali, jiddiy xastaliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

5. Ijobiy kayfiyatni Sog'lom turmush tarzining yana bir muhim qoidasi - yorqin va ijobiy kayfiyat! Hayotdan ko'proq zavq oling, muvaffaqiyatsizlik, omadsizliklarga ko'p e'tibor qaratmang, doimo olg'a intilish uchun kuch topa biling va odamlarga nisbatan g'araz, gina-kudurat, yomon gumonlar saqlab yurmang, kechirimli, bag'rikeng bo'ling. Nodonlar bilan aslo tenglasha ko'rmang!

6. Toza havo. Uyingiz, xona va ish kabinetingizni doimo toza tuting, har kuni uni artib-tozalang, derazalarni ochib, toza havo kirishini ta'minlang. Normal jismoniy holatda bo'lish uchun albatta chuqur va to'g'ri nafas olishni bilish lozim. Tabiat qo'ynida sayr qilish, oynalarni ma'lum muddat ochib qo'yish, tomorqa yoki ochiq havoda jismoniy mehnat qilishga yetadigani yo'q.

7. Shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish Ovqatlanishdan avval va keyin albatta qo'llarni yuvish, uyqudan oldin va ovqatlangandan keyin tishlarni tozalash, toza kiyim, umuman, tozalikka qat'iy rioya etish sog'lom turmush tarzining asosiy shartlaridan hisoblanadi. Unutmang! Sog'lom turmush tarzi, bu - har qanday kasalliklar profilaktikasi va salomatlik, kuch-quvvat garovidir. U insonning turli qirralarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish garovidir. Sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya etgan odam oilasi, mehnat jamoasi, umuman, jamiyatda o'z o'rniga ega bo'ladi, turli murakkab vaziyatlarni yengib o'tish, hayot qiyinchiliklari oldida o'zini yo'qotmaslikka o'rganadi. Yana bir gap! Sog'lom turmush tarzi qoidalari bir-birini qo'llab-quvvatlaydi, biri ikkinchisiz sodir bo'lishi amrimahol. Ularni ertaga qoldirmasdan, hoziroq amalga oshirishni boshlash bilan sog'lom va baxtli hayot sari ilk qadamlarimizni tashlagan bo'lamiz.

OILADA SOG'LOM BOLANI SHAKLLANTIRISHDA IBN SINONING AMALIY FAOLIYATI VA PSIXOLOGIK QARASHLARINING AHAMIYATI

Masharipov Yuldashbay, Nizomov Behzod, Jo'rayeva O'g'iloy
bnizomov24@gmail.com

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti

Ibn Sino kishining anatomik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda «Jismoniy mashq kishini ketma-ket chuqur nafas olishga majbur qiladigan ixtiyoriy harakatdir»; deb jismoniy mashg'ulotga ta'rif beradi.

Ibn Sino o'zining genial asari «Tib qonunlari»ning birinchi kitobida jismoniy mashg'ulotni kishining yoshiga, sog'-salomatligiga va kasalligiga qarab, turlicha shakl va uslublarda o'tkazish

kerakligini ta'kidlaydi. Ayniqsa; bolalik, o'smirlik, yigitlik va qarilik chog'larida kishi jismoniy mashg'ulotga turlicha munosabatda bo'lishi kerakligi masalasini ko'tarib chiqishi Ibn Sinoning odam anatomiyasi va fiziologiyasini doimo taraqqiy etib borishini ilmiy asosda tushunganligidan dalolat beradi.

Kishi organizimini chiniqtirish va taraqqiy ettirishda tabiat kuchlaridan: (quyosh, havo, suv) foydalanish katta ahamiyatga ega ekanligini, jismoniy mashqning kishidagi sezgi organlarini taraqqiy ettirishi uchun ham katta ahamiyat o'ynashini isbot qilib berganligini ko'ramiz.

Keyinchalik bolani toza va iliq suvda cho'miltirish, cho'miltirish paytda uni to'g'ri ushlab turish, cho'miltirayotganda bolaning qulog'iga suv kirib ketishdan saqlab qolish, kerak deb maslahat beradi.

Ibn Sino onalarga bolani to'g'ri yo'rgaklash uning barcha organlarining to'g'ri o'sishiga olib keladigan omillardan biri ekanligini, yo'rgaklash vaqtda, bolaning organlarini muloyimgina silab qo'yish, badanning formasini yaxshilashga yordam berishini oqilona ta'kidlaydi.

Ibn Sino bolalar organizmining o'sish jarayonidagi qonuniyatni yaxshi tushunib, katta yoshdagi odamlarga qaraganda, yosh bolalarga o'z vaqtidagi uyqu juda zarur ekanligini ko'rsatadi. Ammo uyquning rejimga asoslangan, o'z vaqtida va bir me'yorda bo'lishi tarafdoridir.

Bola organizmining normal o'sishi uchun uni havosi toza, harorati o'rta darajali uyda uxlatishni, uyga o'tkir yorug'lik tushirmaslikni, tinchlik bo'lishni, ta'minlashni, taklif qiladi. Bolani yo'rgaklab yotqizganda, uning barcha organlarining to'g'ri turishini ta'minlashga e'tibor berish, organizmning to'g'ri o'sishiga, mustahkam va sog'lom bo'lishiga olib keladi. Ibn Sino bolani yotqizganda, uning boshi boshqa a'zolaridan baland turishi kerak, qo'l-oyoq, umrtqa pog'onasi va bo'ynini qiyshaytirib qo'ymaslik kerak, deb maslahat beradi. Uyqudan keyin bolaning tetikligini oshirish uchun cho'miltirish organizmni mustahkamlashga katta yordam beradi, deb o'qitadi.

Ibn Sino bola organizmining o'sishida va chiniqishida unga ovqatni rejim asosida iste'mol qildirish katta ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlaydi. Bolani onasiga belgili muddatlarda emizdirish, birdaniga haddan tashqari ko'p emizmay, oz-ozdan va lekin tez-tez emizdirish kerakligini alohida ta'kidlaydi.

Ibn Sino bolaning yangi-yangi ovqatlar iste'mol qilishicha talabi kuchli bo'lishini tushinadi, binobarin bolaga tez-tez yangi ovqatlar beravermaslik kerak, chunki bunday qilish bola qornining buzilishiga sabab bo'ladi deydi.

Buyuk mutafakkir, ovqat kishi organizmining doimiy temperaturasini saqlab turishda va barcha organlarning ish faoliyatini boshqarib borishda birdan-bir quvvat manbaidir deydi. Shuning uchun ham kishi o'z vaqtida ovqatlanishi lozimligini o'qitadi. Ovqatlanishda rejim buzilsa, ayniqsa, bolalarning ishtahasiga salbiy ta'sir etadi, bu esa bola organizmini kuchsizlantiradi, lanjlik, yalqovlik, uyqusizlik paydo bo'ladi, natijada deydi olim, har-xil kasalliklar vujudga kelishi mumkin.

Ibn Sinoning bolani do'q, qo'rqitish, majbur qilish yo'li bilan ovqatlantirish uning yaxshi o'sishiga albatta salbiy ta'sir etadi, deb ta'lim berishi tarbiya jihatidan juda katta ahamiyatga egadir.

Olimning fikricha "Ovqatlanishda odatdagi rejimga rioya qilish kerak".

Agar ovqatlanishda rejimga rioya qilinsa ishtaha yaxshi bo'ladi, faqat ishtaha bo'lgandagina ovqatlanish kishi organizmining yaxshi taraqqiy etishida katta rol o'ynaydi, deb ta'kidlashi hozirgi kunda ham o'zining qimmatini yo'qotgan emas.

Ibn Sino bolani emizgandan keyin, uxlatganda qattiq tebratmaslik kerak, chunki qattiq tebratilsa, bola qornida sut chayqaladi va natijada uning salomatligi hamda o'sishiga salbiy ta'sir qilishi mumkin, deydi. Ibn Sino bola organizmini chiniqtirish va uning ruhiy taraqqiyotini ta'minlash uchun chaqaloqni sekin-asta tebratishni, ohistagina muzika chalib va ashula aytib allalashni chaqaloqning mijozini mustahkamlovchi, tetiklantiruvchi vositalar deb hisoblaydi. XXI asr o'rtalarida Abu Ali ibn Sino o'zining «Tib qonunlari» asarida inson salomatligini asrashda umumiy omillarni muvozanatga solish birinchi darajali ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatib o'tgan.

Xulosa. Abu Ali ibn Sino salomatlikni asrash uchun zarur bo'lgan oltita eng muhim omillarni qayd etadi: yorug'lik va havo; ovqatlanish va ichimlik; harakat va osoyishtalik; uyqu va bedorlik; moddalar almashinuvi; emotsiyalar;

Ibn Sinoning jismoniy tarbiya to'g'risidagi ko'pgina fikrlari hozirgi davrda ham o'z kuchini yo'qotgan emas. Ota-onalar, tarbiyachilar va pedagoglar bulardan tanqidiy ravishda o'z amaliy faoliyatlarida foydalanish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. Akademik Rajabov S.R. professor Yefimov A.S. Pedagogika institutlari va u universitetlar talabalari uchun darslik. Birinchi qism 1965 yil. Ikkinchi qism 1981-yil. Toshkent.
2. Yefimov A.S. Tarbiyachi shaxsini shakllantirish Samarqand SamDu nashriyoti 1978 yil.
3. Raximov S.R. "Abu Ali Ibn Sinoning pedagogik qarashlari" Toshkent 1964 yil.
4. Raximov S.R. "Педагогическая антология" Ўзбекистон Москва 1986 йил.

YOD YETISHMOVCHILIGI VA UNI BARTARAF ETISH CHORALARI

Mirzaqulov Jasurbek Soibjon o'g'li, Isroilova Gulnozaxon Ikromjon qizi
jasurbekbiolog@gmail.com
Central Asian Medical University

Dunyo bo'yicha 2 milliarddan ortiq odam yod tanqisligiga uchragan. Ular orasida 740 million kishida endemik buqoq aniqlangan. 43 million kishi yod tanqisligi sababli aqliy zaiflikdan, 6 milliondan ortiq kishi esa kretinizmdan aziyat chekmoqda. Yod tanqisligi, ayniqsa, Janubiy Afrika va Janubi-sharqiy Osiyoda keng tarqalgan.

Yodning yetarli darajada iste'mol qilinmasligi inson salomatligiga jiddiy xavf tug'dirishi isbot talab qilmaydigan haqiqat. Xususan, yod tanqisligi kuchli bo'lgan mintaqamizda vaziyat qoniqarli deb bo'lmaydi. Vaholanki, yod juda muhim mikroelement bo'lib, qalqonsimon bez gormonlari sintezini ta'minlaydi. Bu esa, o'z navbatida, organizm faoliyatidagi aksariyat jarayonga ta'sir qiladi [1]. Eramizdan oldingi tibbiyotda ham ko'pgina kasalliklar ma'lum bo'lib, ulardan biri qalqonsimon bez gormonlari yetishmasligi oqibatida vujudga keladigan aqliy zaiflikdir. Tarqalishi bo'yicha qalqonsimon bez patologiyasi boshqa endokrinopatiyalar orasida mutlaqo dominant o'rinni egallaydi. Bu muammo ko'pgina mamlakatlarda, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi aholisi orasida ham nihoyatda dolzarbdir. Zamonaviy tasniflarga ko'ra, qalqonsimon bezning patologiyasi quyidagi nozologik shakllarga bo'linadi: autoimmun kasalliklar, xatarli o'smalar, turli xil klinik natijalarga ega yod tanqisligi holatlari [2].

Shu bilan birga, qoida tariqasida, endokrinologlar amaliyotda o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan tiroidopatiyaning endemik bo'lmagan va endemik shakllarini ajratmaydilar. Avtoimmun kasallik qalqonsimon bezning endemik sharoitlarini rivojlanishida ma'lum rol o'ynashi ko'rsatilgan. Ekologik sharoitlar bilan bog'liq eng munozarali nozologik shakllardan biri subklinik gipotiroidizm [3].

Gipotiroidizm qalqonsimon bezning eng ko'p uchraydigan patologik holati sanaladi.

1983 yilda endemik bo'qoq atamasi yod tanqisligi kasalligi (YTK) atamasi bilan almashtirildi. Jiddilikni baholashning epidemiologik mezonlari quyidagicha hisoblanadi: yod tanqisligi bo'lmagan hududlarda bo'qoqning chastotasi 5% dan oshmasligi va siydikda yodning chiqarilishi 100 mkg/l dan ortiq, gipotiroidizmning chastotasi 3% dan kam bo'lishi kerak. Yengil yod tanqisligi bo'lgan hududlarda omillar, bo'qoqning chastotasi 5 dan 19,9% gacha, konjenital gipotiroidizm 3 dan 19,9% gacha va siydikda yodning o'rtacha kontsentratsiyasi 50-99 mkg/l, kretinizm yo'q; siydik bilan yodning o'rtacha ajralishi bilan u 20 dan 49 mkg/l gacha o'zgarib turadi, bo'qoqning chastotasi 20-29,9 % ni tashkil qiladi, tug'ma gipotiroidizmning kuchayishi kuzatiladi va kretinizm paydo bo'ladi.

Bugungi kunga kelib, yodning yetarli darajada iste'mol qilinmasligi, mikroelementlar almashinuvining buzilishi, oziq-ovqat strumogenlari, oqsil bilan oziqlanishning etishmasligi,