

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 nashiriyoti 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,

strumogen ta'sirga ega dorilar, chekish, genetik omillar va homiladorlik yetishmasligi qalqonsimon bez patologiyasi rivojlanishining asosiy omillar sifatida ro'yxatga olingan.

Olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, diffuz tirotoksik bo'qoq va otoimmün tiroiditning kechishi disfunktsiyaga xos bo'lgan neyrodinamik sindrom shaklida yuqori aqliy funksiyalarning buzilishining paydo bo'lishi bilan birga keladi. Miyaning chap frontal va o'ng parietal mintaqasining umumiy neyrodinamik o'zgarishlar. Patologiyaning tabiatiga va qalqonsimon bezning funktsional faolligiga qarab neyrodinamik sindromning zo'ravonligi va namoyon bo'lishidagi farqlar aniqlanmagan. Avtoimmun kasalligi bo'lgan bemorlarda tiroidit assotsiativ jarayonlarni biroz yomonlashtirdi (hikoyaning majoziy ma'nosini talqin qilish, rasmning syujeti), eshitish-nutq xotirasi, bayramlarni eslash. Ba'zi bemorlarda ixtiyoriy yodlashning biroz pasayishi aniqlandi.

Bu muammo dengiz bo'yi mamlakatlarda bir oz engil ko'rinsa-da, dengizdan yiroq, kundalik mahsulotlarida dengiz mahsulotlari kam bo'lgan bizning o'lkamizdek hududlarda ahamiyat kasb etadi. Hozirgi kunda yod tanqisligini turli farmasevtik preparatlar, yodlangan osh tuzi, un mahsulotlari kabilar bilan bartaraf yetishga urinilmoqda. Mazkur mahsulotlar tarkibiga asosan KJ, KJO₃ va boshqa noorganik yod birikmalari qo'shiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, mazkur yodning 80% qismi 48 soat ichida organizmdan chiqib ketadi.

Organizmning normal o'sishi, aqliy qobiliyatining munosib rivojlanishida tarkibida oson o'zlashtiriladigan tabiiy yod tutuvchi ekologik toza oziq-ovqat mahsulotlarining o'rni beqiyos. Masalan, Treska balig'i 350, Losos balig'i 200, krevetka 190, dengiz karami 150-200, olma urug'i 70, xurmo 30, otquloq 20, mol go'shti 12 mg/100gr. miqdorda ozida yod saqlaydi. Bu kabi yodga boy ekologik toza oziq ovqat mahsulotlarini ovqatlanishning kundalik retseptiga qo'shish yuqorida keltirilgan noxush holatlarni oldini olishda yuqori samara beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. "Yangi O'zbekiston" Ijtimoiy-siyosiy gazetasi. № 198 (987), 2023-yil 28-sentabr.
2. Карась, А. С. Щитовидная железа и сердце / Клинич. и эксперим. Тиреоидология. – 2009. – №3. – С. 37–42.
3. Свиридонова, М. А. Клинические аспекты циркадианной вариабельности уровня ТТГ / Клинич. и эксперим. тиреоидология. – 2009. – №4. – С. 38–41.

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH ASOSLARI

Mo'minova Ra'noxon Nabijanovna
muminovaranoxon@kspi.uz
Qo'qon davlat pedagogika instituti

Sog'lom turmush tarsi - bu kasalliklarning oldini olish va salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan inson turmush tarzi. Bunga inson hayotining barcha sohalari kiradi – ovqatlanishdan tortib hissiy munosabatgacha. Sog'lom turmush tarzi-bu ovqatlanish, jismoniy faollik va dam olish bilan bog'liq avvalgi odatlarni butunlay o'zgartirishga qaratilgan hayot tarzi. Sog'lom turmush tarzining dolzarbligi texnogen va ekologik xavflarning ko'payishi va ijtimoiy tuzilishning murakkablashishi tufayli inson tanasiga yuklarning ko'payishi va o'zgarishi bilan bog'liq. Hozirgi vaziyatda shaxsning sog'lig'i va farovonligi haqida g'amxo'rlik insonning tur sifatida omon qolishi va saqlanishi bilan bog'liq. Ish va dam olishning oqilona rejimi jismoniy va aqliy zo'riqish davrlarini to'liq dam olish davrlari bilan oqilona almashtirishni o'z ichiga oladi. Boshqacha qilib aytganda, uxlash to'liq bo'lishi kerak (kattalar uchun 7-8 soat) va dam olish kunlari dam olish ham to'liq bo'lishi kerak.

Sog'lom ovqatlanish juda keng tushunchadir, ammo oziq-ovqatga oqilona yondashuvning asosiy printsiplari quyidagilardan iborat:

Hayvonlarning yog'larini cheklash;

* Hayvonlarning proteinli ovqatlarini sezilarli darajada cheklash (asosan parhez go'sht navlarini – parranda go'shti, quyovni iste'mol qilish tavsiya etiladi);