

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

**ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГ ВА РАҲБАР КАДРЛАРИНИ
ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШНИ
ТАШКИЛ ЭТИШ БОШ ИЛМИЙ - МЕТОДИК МАРКАЗИ**

**ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ ҲУЗУРИДАГИ ПЕДАГОГ
КАДРЛАРНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ
ОШИРИШ ТАРМОҚ МАРКАЗИ**

**“ТИББИЁТДА САНИТАРИЯ ЭПИДЕМИОЛОГИЯ
НАЗОРАТИ ТИЗИМИ ВА УНИНГ АҲАМИЯТИ”
модули бўйича**

Ў Қ У В – У С Л У Б И Й
М А Ж М У А

Тошкент-2017

Мазкур ўқув-услугий мажмуа Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил 24 августдаги 603-сонли буйруғи билан тасдиқланган ўқув режа ва дастур асосида тайёрланди.

Тузувчи: Тошкент тиббиёт академияси, умумий ва радиацион гигиена кафедраси мудири, т.ф.д. Саломова Ф.И

Такризчилар: Германия, Бонн Университети профессори Saravanan S.V.

Тошкент педиатрия тиббиёт институти, Жамоат саломатлиги, соғлиқни сақлашни ташкил этиш ва бошқариш кафедраси мудири т.ф.д., проф. Ш.Т.Искандарова

Тошкент тиббиёт академияси, болалар, усмирлар ва овкатланиш гигиенаси кафедраси мудири т.ф.д. Н.Ж.Эрматов

Ўқув-услугий мажмуа Тошкент тиббиёт академияси Кенгашининг 2017 йил 25 августдаги 1-сонли қарори билан нашрга тавсия қилинган.

МУНДАРИЖА

I. Ишчи дастур	4
II. Модулни ўқитишда фойдаланиладиган интерфаол таълим методлари.....	12
III. Назарий материаллар	26
IV. Амалий машғулот материаллари.....	123
V. Кейслар банки.....	151
VI. Мустақил таълим мавзулари.....	169
VII. Глоссарий	170
VIII. Адабиётлар рўйхати.....	176

I. ИШЧИ ДАСТУР

Кириш

Мамлакатимиз мустақиллиги миллий таълим соҳасида туб ислохотларни амалга ошириш учун замин яратди. Республикамиз Президентининг ташаббуси билан МДХ давлатларида биринчи бўлиб Ўзбекистон Республикаси таълим соҳасида ислохотлар амалга оширила бошланди. “Таълим тўғрисида”ги қонун ва “Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури”нинг амалга киритилиши янги босқични бошлаб берди. Ўзбекистонда олиб борилаётган ислохотлардан асосий мақсад, юртимизда соғлом ва баркамол, билимли, юксак маънавий-ахлоқий фазилатларга эга бўлган авлодни шакллантиришдан иборат. Айнан ана шу мақсадга эришиш учун Президентимиз раҳнамолигида янги даврда яшайдиган, янгича фикрлайдиган, янги ишлаб чиқариш, ижтимоий шароитларда фаолият кўрсатадиган, замонавий касбий маҳоратга эга бўлган мутахассис кадрлар тайёрлашнинг “Ўзбек модели” ҳаётга тадбиқ этилмоқда. Таълим соҳасига тегишли қонун ва норматив - меъёрий ҳужжатларнинг барчасида республикада олий ва ўрта-маҳсус таълим тизимини жаҳон стандартларига мос равишда ривожлантириш, таълим сифатини халқаро стандартлар даражасига жавоб берадиган ҳолатга келтириш кўзда тутилган.

Давлатимиз раҳбарининг 2015 йил 12 июндаги “Олий таълим муассасаларининг раҳбар ва педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони бу борадаги ишларни янги босқичга кўтаришга, олий ўқув юртлари профессор-ўқитувчиларининг касб даражаси ва малакасини муттасил ошириб бориш, уларни замонавий талабларга мувофиқ мунтазам қайта тайёрлашнинг такомиллаштирилган тизимини жорий этиш асосида юқори малакали мутахассислар тайёрлаш сифатини тубдан юксалтиришни кўзда тутгани билан ниҳоятда аҳамиятлидир. Фармонда олий таълим муассасаларининг раҳбар ва педагог кадрларини қайта тайёрлаш ҳамда малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштиришнинг муҳим йўналишлари белгилаб берилди. Жумладан, юқори самарали замонавий таълим ва инновация технологиялари, илғор хорижий тажрибани кенг жорий этган ҳолда, олий ўқув юртларининг педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш бўйича малака талаблари, ўқув режалари, дастур ҳамда услубларини тубдан янгилашга оид чора-тадбирлар ўз ифодасини топди. Бу, ўз навбатида, олий ўқув юртларида тингловчиларга сабоқ бераётган профессор-ўқитувчиларнинг замон билан ҳамнафас бўлишларига, ўқув жараёнига фанлар бўйича инновациялар, шунингдек, илғор услубларни кенг жорий этишга зарур шарт-шароит яратади, шу билан бирга, касб маҳорати, педагогик ва илмий фаолиятини муттасил ривожлантириб боришини талаб этади. Негаки, бугун вояга етаётган навқирон авлодни интеллектуал салоҳиятли, зукко қилиб тарбиялаш, уларга пухта билим бериш мутахассисларнинг юксак билим даражасига бевосита боғлиқдир.

Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда тиббиёт кадрларини тайёрлашга масъул бўлган профессор – ўқитувчиларининг тиббий профилактика иши йўналиши фанлари бўйича билим, кўникма ва малакаларини ошириш ҳозирги даврнинг долзарб масалаларидан биридир.

Тиббий профилактика иши йўналиши (гигиена) фанлари - одам организмига атроф муҳитдаги омилларнинг таъсирини ўрганиб, олинган натижалар асосида аҳоли учун энг мувофиқ яшаш, меҳнат қилиш шароитларини, овқатланиш тартибларини, сув таъминоти, турар-жойлар билан таъминлаш масалаларини ишлаб чиқади. Бу мақсадларга эришиш учун гигиена ўз олдига қуйидаги вазифаларни қўяди: атроф муҳит омилларини ўрганиш ва уларни одам организмига таъсир этиш хусусиятларни аниқлаш; олинган натижаларга асосланиб одам организми учун бефарқ бўлган ва узоқ муддат давомида таъсир этганда ҳам зарарли таъсир кўрсатмайдиган гигиеник меъёрлар ва регламентларни ишлаб чиқиш; ишлаб чиқилган меъёрлар ва регламентларни ҳаётга тадбиқ қилиш ва уларнинг бажарилишини назорат қилиш.

Модулнинг мақсади ва вазифалари

Модулни ўқитишдан мақсад - Соғлиқни сақлаш тизимида юқори малакали етук мутахассисларга бўлган эҳтиёжни қондира оладиган, билим, малака ва амалий кўникмаларни керакли ҳажмда эгаллаган педагог кадрларни тайёрлашдан иборат.

Барча тингловчилар ўз амалий ва илмий фаолиятларида тиббий профилактика иши йўналиши (гигиена) фанлари асосий тамойиллари ва компонентларидан кенг фойдаланадилар.

Модулнинг асосий вазифалари:

- тингловчиларда “Тиббий профилактика иши” йўналишида педагог кадрларнинг касбий билим, кўникма, малакаларини узлуксиз янгилаш ва ривожлантириш;

- тингловчиларда замонавий талабларга мос ҳолда олий таълимнинг сифатини таъминлаш учун зарур бўлган педагогларнинг касбий компетентлик даражасини ошириш;

- тингловчиларда “Тиббий профилактика иши” йўналишида педагог кадрлар томонидан замонавий ахборот-коммуникация технологиялари ва хорижий адабиёт материалларини самарали ўзлаштирилишини таъминлаш;

- тингловчиларда “Тиббий профилактика иши” йўналишида ўқитишнинг инновацион технологиялари ва илғор хорижий тажрибаларни ўзлаштириш;

- “Тиббий профилактика иши” йўналишида ўқув жараёнини фан ва амалиёт билан самарали интеграциясини таъминлашга қаратилган фаолиятни ташкил этиш.

Модул бўйича тингловчиларнинг билими, кўникмаси, малакаси ва компетенцияларига қўйиладиган талаблар

“Тиббий профилактика иши” йўналишидаги фанларини ўзлаштириш жараёнида

Тингловчи:

- тиббий профилактика иши йўналиши фанининг назарий ва амалий соҳаларда эришган ютуқлари, муаммолари ва истиқболлари;

- тиббий профилактика иши йўналиши фанларининг фундаментал ва амалий жиҳатларини;

- тиббий профилактика иши йўналиши соҳасидаги инновацияларни ва таълим технологияларини ўқув жараёнига татбиқ этишнинг назарий ва амалий асосларини;

- тиббий профилактика иши йўналиши соҳасидаги мутахассисларга қўйилган замонавий талабларни;

- тиббий профилактика иши йўналиши соҳасидаги санитария ва эпидемиология назорати меъёрларини;

- тиббий профилактика иши йўналиши соҳасидаги қонуний-меърий ҳужжатларни;

– Юқумли ва юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси ва соғлом турмуш тарзини (СТТ) назарий асосларини *ҳақида тасаввурга эга бўлиши лозим.*

Тингловчи:

- тиббий профилактика иши йўналиши фанларини ўқитишда илғор таълим технологияларидан самарали фойдаланиш;

- замонавий диагностика ва профилактика усулларида фойдаланиш;

– тиббий профилактика иши йўналиши бўйича касалликларнинг олдини олиш ва уларни бартараф қилиш, СТТ тарғиб этиш ҳамда назорат қилиш *қўникмаларига эга бўлиши зарур;*

Тингловчи:

- тиббий профилактика иши йўналиши соҳасидаги замонавий диагностика ва профилактика усулларида фойдаланиш;

- тиббий профилактика иши йўналишида профилактиканинг замонавий технологияларини қўллаш;

- тегишли ахборотларни излаш, уларга танқидий ёндашиш, уларни ташхислаш, даволаш ва профилактик фаолиятда қўллаш;

- тиббий профилактика иши йўналишидаги фанларни ўқитишда муаммоли педагогик ва инновацион ёндашиш;

- тиббий профилактика иши йўналиши бўйича илғор хорижий тажрибаларни амалиётда қўллаш;

– касалликларни олдини олиш, фақулотда ҳолатларда санитария ва эпидемияга қарши чора-тадбирларни ташкил қилиш ва ўтказиш, СТТ тарғиб этиш ҳамда уларни ўқув жараёнига татбиқ этиш *малакаларига эга бўлиши керак.*

Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар

“Тиббиётда санитария эпидемиология назорати тизими ва унинг аҳамияти” модули маъруза ва амалий машғулотлар шаклида олиб борилсада, бунда вазиятли машқлар, слайдларни кўрсатиш, алоҳида педагогик вазиятларни шарҳлаш кабилардан фойдаланиш тавсия этилади.

Модулни ўқитиш жараёнида таълимнинг замонавий методлари, ахборот-коммуникация технологиялари қўлланилиши назарда тутилган:

- маъруза дарсларида замонавий компьютер технологиялари ёрдамида презентация ва электрон-дидактик технологиялардан;

- ўтказиладиган амалий машғулотларда техник воситалардан, экспресс ва тест сўровлари, ақлий хужум, кичик гуруҳлар билан ишлаш ва бошқа интерактив таълим усуллари қўллаш назарда тутилади.

Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги

“Тиббиётда санитария эпидемиология назорати тизими ва унинг аҳамияти” модули мазмунан ўқув режадаги “Олий таълимнинг норматив-хукукий асослари”, “Илғор таълим технологиялари ва педагогик маҳорат”, “Таълим жараёнида ахборот-коммуникация технологияларини қўллаш” каби ўқув модуллари билан узвий боғлиқ бўлиб, педагогик фаолиятни самарали кечишини таъминлаш учун хизмат қилади.

Модулнинг олий таълимдаги ўрни

Тингловчилар модул доирасида узатиладиган маълумотларни таълим-тарбия жараёнига тадбиқ этиб, мақбул қарор қабул қилишга доир касбий компетентликка эга бўладилар.

Модул бўйича соатлар тақсимооти

№	Модул мавзулари	Тингловчининг ўқув юкламаси, соат					
		Ҳаммаси	Аудитория ўқув юкламаси				Мустақил таълим
			Жами	жумладан			
				назарий	Амалий машғулот	Кўчма машғулот	
1.	ЎзРда Давлат санитария назорати. Аҳолини санитария-эпидемиологик осойишталигини таъминлаш.	2	2	2			
2	ЎзРда Санитария эпидемиология хизмати структураси. Республика санитария-эпидемиология хизмати фаолияти ва уни малакали кадрлар	2	2	2			

	билан таъминланиш масалалари						
3.	Инсон организмига атроф муҳит омилларининг таъсири, гигиеник меъёрлаштириш ва регламентлаштириш асослари.	10	10	4	3	3	
4.	Аҳолининг тўғри овқатланиш масалалари	8	6	2	2	2	2
5.	Меҳнат гигиенаси соҳасидаги муҳим гигиеник муаммолари	6	6	2	2	2	
6.	Болалар ва ўсмирлар гигиенасининг ўзига хос муаммолари	8	8	2	3	3	
7.	Соғлом турмуш тарзи ва психогигиенанинг гигиеник асослари	8	6	2	4	2	2
Жами: 44 соат		44	40	16	12	12	4

НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

1-мавзу: ЎзРда Давлат санитария назорати. Аҳолини санитария-эпидемиологик осойишталигини таъминлаш.

Давлат санитария назорати, унинг мазмуни, мақсади, вазифалари ва ташкиллаштирилиши. ЎзРнинг “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Қонуни. Тиббий профилактика иши, мақсад ва вазифалари. Санитария-эпидемиологик вазият. Санитария-гигиена ва эпидемияга қарши тадбирлар.

2-мавзу: ЎзРда Санитария эпидемиология хизмати структураси. Республика санитария-эпидемиология хизмати фаолияти ва уни малакали кадрлар билан таъминланиш масалалари

Санитария эпидемиология хизмати структураси, мутахассислар ва лавозимдаги шахсларнинг вазифалари. ЎзР ВМнинг “Республика санитария-эпидемиология хизмати фаолиятини ва уни малакали кадрлар билан таъминланиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари” тўғрисидаги Қарори.

3-мавзу: Инсон организмига атроф муҳит омилларининг таъсири, гигиеник меъёрлаштириш ва регламентлаштириш асослари.

Инсон организмига атроф муҳит омилларининг (хаво, сув, тупроқ) таъсири Гигиеник меъёр ва регламентларнинг аҳамияти. Физикавий, кимёвий, биологик омилларни гигиеник меъёрлаштириш ва гигиеник

регламентлаштиришларни ишлаб чиқишнинг асослари. Санитария Қоидалари ва Меъёрлари (СанҚ ваМ) ҳамда бошқа турдаги гигиеник меъёрий ҳужжатлар ҳақида тушунча. Атмосфера ҳавоси, сув, тупроқ омилларини гигиеник регламентлаштиришга бўлган умумий ёндошувлар.

4-мавзу: Аҳолининг тўғри овқатланиш масалалари

Овқатланишнинг ижтимоий-гигиеник муаммо эканлиги. Аҳоли саломатлиги учун овқатланишнинг аҳамияти. Оқилона овқатланиш тушунчаси ва унга бўлган гигиеник талаблар, физиологик овқатланиш меъёрлари. Асосий озуқа моддаларнинг манбалари ва гигиеник истеъмол меъёрлари. Алиментар касалликлар ҳақида тушунча, уларнинг таснифи. **Аҳоли овқатланишида экологик муаммолар.** Овқатдан заҳарланишлар, таснифи. Овқатдан заҳарланишнинг муҳим шакллари келиб чиқишини олдини олиш.

5-мавзу: Меҳнат гигиенаси соҳасидаги муҳим гигиеник муаммолар

Меҳнат гигиенаси тушунчаси, меҳнат гигиенаси соҳасидаги замонавий муаммолар. Ишлаб чиқаришга оид зарарлар ҳақида тушунча, уларнинг таснифлари. Касб касалликлар, ЎЗР учун бу муаммонинг долзарблиги. Саноат корхоналари ишчи ва хизматчиларига тиббий хизмат кўрсатишни ташкил этишнинг асослари. Руҳий физиологик омилларга гигиеник таъриф, уларнинг ишчилар организмга зарарли таъсирини олдини олиш тадбирлари. Ишлаб чиқариш муҳитидаги биологик омилларнинг гигиеник аҳамияти, касбга оид инфекциялар ҳақида тушунча, уларни олдини олиш тадбирлари.

6-мавзу: Болалар ва ўсмирлар гигиенасининг ўзига хос муаммолари

Болалар ва ўсмирлар гигиенаси. Ўзбекистон аҳолиси болалар контингентининг саломатлик кўрсаткичлари. Аҳоли турмуш шароитининг болаларнинг саломатлик ҳолатини белгиловчи муҳим омил эканлиги. Болаларнинг жисмоний ривожланиши уларни тарбиялаш ва ўқитиш шароитларини мувофиқлаштириш бўйича тадбирлар ишлаб чиқишнинг асоси эканлиги. Акселерация, унинг гигиеник аҳамияти, мактабга етуклик тушунчаси. Болалар ва ўсмирларга тиббий хизмат кўрсатишни ташкил этишнинг гигиеник асослари.

7-мавзу: Соғлом турмуш тарзи ва психогигиенанинг долзарб муаммолари

Замонавий шахсий гигиена ҳақида тушунча ва унинг соғлом турмуш тарзининг асоси эканлиги. Бадан гигиенаси, баданни чиниқтиришнинг гигиеник асослари. Психогигиена ҳақида тушунча, унинг мақсади ва вазифалари, ҳозирги замондаги долзарблиги. Психогигиенанинг асосий

бўлимларига умумий таъриф (болалар ва ўсмирлар психогигиенаси, меҳнат психогигиенаси, оила психогигиенаси, гериатрик психогигиена).

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ МАЗМУНИ

1-амалий машғулот: Инсон организмига атроф муҳит омилларининг таъсири. Хоналарнинг микроқлим кўрсаткичларини текшириш усуллари.

Ҳаво муҳитига гигиеник таъриф. Ҳаво муҳитининг физикавий хоссалари (ҳарорат, намлик, ҳаво ҳаракатининг тезлиги ва йўналиши, унинг атмосфера босими ва электр ҳолати) текшириш усуллари. Хоналарнинг микроқлим кўрсаткичларига бўлган гигиеник талаблар. Хоналарнинг табиий ва сунъий ёритилганлик кўрсаткичларини текшириш ва баҳолаш усуллари.

2-амалий машғулот: Аҳолининг тўғри овқатланиш масалалари

Овқат маҳсулотларининг тўла сифатлилигини баҳолаш ҳақида тушунча. Овқат маҳсулотларидан намуналар олиш ҳақида умумий тушунча. Овқат маҳсулотларини экспертизадан ўтказиш тартиби. Овқат маҳсулотларининг сифатини текшириш усуллари ҳақида тушунча, тез бузилувчи овқат маҳсулотларининг тўла сифатлилигини аниқлаш.

3-амалий машғулот: Меҳнат гигиенаси соҳасидаги муҳим гигиеник муаммолар. Ишлаб чиқариш корхоналарида чангланганлик, шовқин-тебраниш даражасини текшириш ва баҳолаш усуллари.

Толиқиш ва ўта толиқиш ҳақида тушунча, уни олдини олишда меҳнат ва дам олиш тартибининг тутган ўрни. Чангланганлик, шовқин ва тебраниш омилларига гигиеник баҳо бериш. Чангланганлик, шовқин ва тебранишни ўлчашни ташкил қилиш. Чангланганлик, шовқин ва тебранишни текшириш натижаларини тўғри расмийлаштириш, гигиеник баҳолаш.

4-амалий машғулот: Болалар ва ўсмирлар гигиенасининг ўзига хос муаммолари. Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишини текшириш ва баҳолашнинг методологик асослари.

Болаларнинг жисмоний ривожланганлигини баҳолашнинг умумий асослари. Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишининг кўрсаткичлари, уларни текшириш усуллари. Жисмоний ривожланишни регрессия шкаласи ва комплекс схема усулида баҳолаш. Болаларнинг жисмоний ривожланишини центил шкаласи бўйича баҳолаш. Мактабларда жисмоний тарбия дарсларини ташкил қилишда жисмоний ривожланганликни ҳисобга олиш.

5-амалий машғулот: Соғлом турмуш тарзи ва психогигиенанинг долзарб муаммолари. Кийим-бош газламаларининг физикавий ва гигиеник кўрсаткичларини текшириш усуллари.

Кийим-бошларга бўлган гигиеник талаблар, кийимларнинг гигиеник кўрсаткичлари учун газламалар хусусиятининг аҳамияти. Газламаларни текширишга тайёрлаш тартиби, газлама турини аниқлаш. Газламанинг физикавий ва гигиеник кўрсаткичларини аниқлаш.

ЎҚИТИШ ШАКЛЛАРИ:

Мазкур модулнинг назарий материални ўзлаштиришда қуйидаги:

→ *ўқув ишини ташкиллаштиришнинг интерфаол шакллари*дан: бинар-маъруза, савол-жавобли маъруза, суҳбат-маърузалар орқали ташкиллаштириш назарда тутилган.

→ *ўқув фаолиятини ташкил этиш шакллари сифатида қуйидагилардан фойдаланиш назарда тутилган:*

- маъруза машғулотларида оммавий, жуфтлик, индивидуал;
- амалий машғулотларда гуруҳли, жамоавий, жуфтлик, индивидуал.

БАҲОЛАШ МЕЗОНИ

№	Ўқув-топшириқ турлари	Максимал балл	Баҳолаш мезони		
			“аъло”	“яхши”	“ўрта”
1	Амалий топшириқлар	1,2	2,2-2,5	1,8-2,1	1,4-1,7
2	Кейс топшириқлари	0,5			
3	Мустақил иш топшириқлари	0,8			

Кўчма машғулот ТТА туман ДСЭНМ ўқув модули ҳамда ЎзР ССВ СГКК ИТИ лабораторияларида ўтказилади.

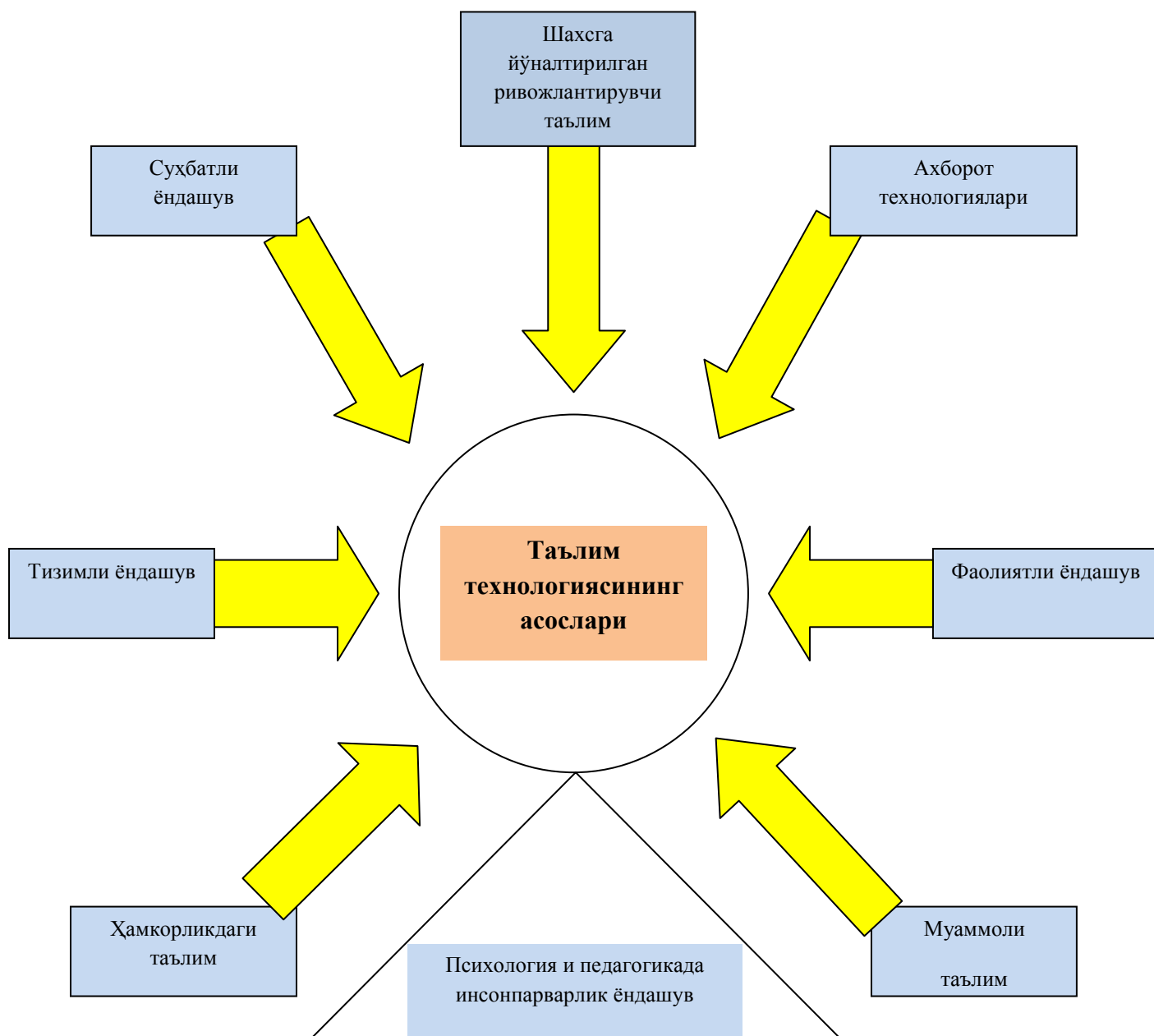
Кўчма машғулот мобайнида туман ДСЭНМ ўқув модули мисолида Давлат санитария эпидемиология назорат марказлари структураси билан таништирилиб, Давлат санитария назоратини ўтказишнинг умумий принциплари билан таништирилади. Шунингдек ЎзР ССВ СГКК ИТИ лабораторияларида ўтказиладиган текширувларни таҳлил қилинади.

II. МОДУЛНИ ЎҚИТИШДА ФОЙДАЛАНИЛАДИГАН ИНТЕРФАОЛ ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ

Таълим технологияси аниқ педагогик ғоя асосида ишлаб чиқилиб, унинг негизини қуйидагилар ташкил этади: муаллифнинг аниқланган методологик, фалсафий йўналиши; педагогик, психологик ва ижтимоий фанлар ҳамда педагогик амалиёт-концептуал асослари.

Таълим тизими бошқа барча хорижий мамлакатлар сингари фалсафа, психология ва педагогикада инсонпарварлик йўналишидаги принциплар асосида тузилади. Педагогикада бу йўналишнинг асосий фарқ қиладиган жиҳати шундаки, бунда таълим олувчининг ўзлиги, унинг шахси, мустақил танқидий фикрлашини онгли ривожланишига аниқ йўналтирилган, уларнинг хусусият ва имкониятларини ҳисобга олган ҳар бир таълим олувчининг мустақил билиш фаолиятига эътиборида ҳисобланади.

Замонавий таълим технологиясининг асослари



Интерфаол таълим (Interactive) - суҳбатли. **Интерфаол** таълим бериш - суҳбатли таълим бериш, бунда таълим берувчи ва таълим олувчи, таълим воситаларининг ўзаро ҳаракати амалга оширилади.

Модулни ўқитишда қуйидаги интерфаол усуллардан фойдаланилади.

Муаммоли вазиятлар усули

Муаммоли вазиятлар усули – таълим берувчининг муаммоли вазиятларни яратишга ва таълим олувчиларнинг фаол билиш фаолиятларига асосланган. У аниқ вазиятни таҳлил қилиш, баҳолаш ва кейинги қарорни қабул қилишдан тузилган. Усулнинг етакчи вазифалари қуйидагилардан иборат:

- ✓ Ўргатувчи – билимларни фаоллаштиришга асосланган;
- ✓ Ривожлантирувчи – таҳлилий тафаккурни, алоҳида ҳодисаларнинг далиллари қонунийликни кўра билишини шакллантириш;
- ✓ Тарбияловчи – фикр алмашилиш кўникмаларни шакллантириш.

Муаммоли вазифалардан фойдаланиш усули бизга, назарияни амалиёт билан боғлаш, имконини беради, бу материални таълим олувчилар учун янада кўп долзарбли қилади.

Ўқув муаммосининг муҳим белгилари қуйидагилардан иборат бўлади:

- ❖ номаълумнинг борлиги, уни топиш янги билимларни шаклланишига олиб келади;
- ❖ номаълумни топиш йўналишида қидирувни амалга ошириш учун таълим олувчиларда маълум даражада билим манбалари борлиги.

Муаммо 3 таркибий қисмдан ташкил топади:

- Маълум (ушбу берилган вазифадан).
- Номаълум (янги билимларни шаклланишига олиб келади).
- Номаълумни топиш йўналишида қидирувни амалга ошириш учун керак бўлган, аввалги билимлар (таълим олувчилар тажрибаси).

Шундай қилиб, ўқув муаммосини таълим олувчиларга олдиндан номаълум бўлган натижа ёки бажариш усули вазифаси сифатида аниқлаш мумкин. Лекин таълим олувчилар ушбу натижа қидирувини амалга ошириш ёки ҳал этиш йўли учун дастлабкига эгадирлар. Шундай қилиб, таълим олувчилар ҳал этиш йўлини билади, вазифаси ўқув муаммоси бўлмайди. Бошқа томондан, агарда таълим олувчилар у ёки бу вазифани ечиш йўлини билмай уни ечиш қидируви учун воситага эга бўлмасалар, унда у ҳам ўқув муаммоси бўлиши мумкин эмас.

Муаммоли вазифани мураккаблиги (вазият «ўқув» муаммо) бир қатор далиллар билан аниқланади, бу жумладан таълим олувчилар даражасига мос қилиши керак. Агарда таништирувчи материал жуда ҳам ҳажми катта ёки мураккаб бўлса, улар ҳамма ахборотни қабул қила олмайдилар, ечимини топишни билмайдилар ва ўқув фаолиятида бўлган ҳар қандай қизиқишлардан маҳрум бўладилар.

Муаммоли вазифани ишлаб чиқиш катта меҳнат ва педагогик

маҳоратни талаб этади. Қоидага биноан, вазифани бир неча маротаба тажрибадан ўтказгандан сўнг ўқув гуруҳида омадли вариантани тузишга эга бўлинади. Шунга қарамай, бундай вазифалар назарияни ҳақиқий вазият билан боғлаш имконини беради. Бу таълим оловчилар онгида ўқитишни фаоллаштиришга имкон беради, келажакдаги касбий фаолиятлари учун ўрганилаётган материалнинг амалий фойдасини англаб етишга ёрдам бўлади.

Муаммоли вазиятлар усули қўлланилган ўқув машғулотининг технологик харитаси

Иш босқичлари	Фаолият шакли ва мазмуни
Тайёргарлик	➤ Таълим берувчи мавзу, муаммоли (муаммо) вазиятни танлайди,
1 – босқич Муаммога Кириш	➤ Тингловчилар гуруҳларга бўлинадилар; муаммоли вазиятлар баён қилинган материаллар билан танишадилар
2 - босқич Муаммога кириш	➤ Ушбу муаммони ҳал этишнинг турли имкониятларини гуруҳларда муҳокама қиладилар, уларни таҳлил қиладилар, энг мақбулларини топадилар, ягона фикрни ифодалайдилар.
3 - босқич. Натижаларни тақдим этиш	➤ Натижаларни маълум қилади, бошқа гуруҳ вариантларини муҳокама қиладилар
4 - босқич Умумлаштириш, яқун яшаш	➤ Баҳосиз ва қисқа равишда муаммони ечишнинг асосий ва ҳал этиш йўлларини санаб ўтади. Муаммоли вазиятни ечиш жараёнида қилинган хулосаларга эътибор қаратади

Лойиҳалар усули

Лойиҳалар усули билим ва малакаларни амалий қўллаш, таҳлил ва баҳолашни назарда тутувчи мажмуали ўқитиш усулини амалга оширади. Таълим оловчилар юқори даражада, бошқа ўқитиш усулларидан фойдаланишга қараганда, режалаштиришда, ташкиллаштиришда, назоратда, таҳлил қилиш ва вазифани бажариш натижаларини баҳолашда иштирок этадилар. Лойиҳа фанлараро, бир фан ёки фан ташқарисида бўлиши мумкин.

Лойиҳа усулининг амалга ошириш босқичлари

Иш босқичлари	Фаолият шакли ва мазмуни
Тайёргарлик	➤ Ўқитувчи лойиҳа мавзулари ва мақсадини аниқлайди. Таълим оловчиларни лойиҳалаш ёндашуви моҳияти билан таништиради. Бир қанча мавзулар таклиф этади, лойиҳа мазмуни тўғрисида маълумот беради, улар доирасини шакллантиради, иш турлари, уларнинг натижалари ва баҳолаш мезонларини санаб ўтади.
1 - босқич Режалаштириш	➤ Ўқитувчи ғояларни таклиф этади, таклифларни айтади. ➤ Ахборот манбаи ва унинг йиғиш усуллари ва таҳлилини тавсия этади. ➤ Иш тартиби ва оралиқ босқичларни баҳолаш мезонлари ва умуман жараёни белгилайди.
2 - босқич Тадқиқ қилиш	➤ Тингловчилар тадқиқотни бажарадилар. Ахборот тўплайдилар, оралиқ вазифаларни ечадилар.
3 - босқич Ахборот таҳлили. Хулосаларни шакллантириш.	➤ Тингловчилар олинган ахборотни таҳлил қиладилар, хулосаларни шакллантирадилар
4 - босқич Тақдимот босқичи	➤ Тингловчилар олинган натижалар бўйича тақдимотга тайёрланадилар. Иш натижаларини намоиш тадилар.
5 - босқич Жараён ва натижаларни баҳолаш.	➤ Тингловчилар жамоавий муҳокама орқали иш натижалари ва унинг бориши, шу жумладан муаммони ечишнинг тўлиқлик даражаси ва ҳаракат стратегиясини ҳимоя қиладилар, ўқитувчи уларни баҳолайди

“Кейс-стади” усули

«Кейс-стади» - инглизча сўз бўлиб, («case» – аниқ вазият, ҳодиса, «stadu» – ўрганмоқ, таҳлил қилмоқ) аниқ вазиятларни ўрганиш, таҳлил қилиш асосида ўқитишни амалга оширишга қаратилган метод ҳисобланади. Мазкур метод дастлаб 1921 йил Гарвард университетида амалий вазиятлардан иқтисодий бошқарув фанларини ўрганишда фойдаланиш тартибида қўлланилган. Кейсда очик ахборотлардан ёки аниқ воқеа-ҳодисадан вазият сифатида таҳлил учун фойдаланиш мумкин. Кейс ҳаракатлари ўз ичига қуйидагиларни камраб олади: Ким (Who), Қачон (When), Қерда (Where), Нима учун (Why), Қандай/ Қанақа (How), Нима-натижа (What).

“Кейс методи” ни амалга ошириш босқичлари

Иш Босқичлари	Фаолият шакли ва мазмуни
1-босқич: Кейс ва унинг ахборот таъминоти билан таништириш	<ul style="list-style-type: none"> ✓ якка тартибдаги аудио-визуал иш; ✓ кейс билан танишиш(матнли, аудио ёки медиа шаклда); ✓ ахборотни умумлаштириш; ✓ ахборот таҳлили; ✓ муаммоларни аниқлаш
2-босқич: Кейсни аниқлаштириш ва ўқув топшириғни белгилаш	<ul style="list-style-type: none"> ✓ индивидуал ва гуруҳда ишлаш; ✓ муаммоларни долзарблик иерархиясини аниқлаш; ✓ асосий муаммоли вазиятни белгилаш
3-босқич: Кейсдаги асосий муаммони таҳлил этиш орқали ўқув топшириғининг ечимини излаш, ҳал этиш йўллари ишлаб чиқиш	<ul style="list-style-type: none"> ✓ индивидуал ва гуруҳда ишлаш; ✓ муқобил ечим йўллари ишлаб чиқиш; ✓ ҳар бир ечимнинг имкониятлари ва тўсиқларни таҳлил қилиш; ✓ муқобил ечимларни танлаш
4-босқич: Кейс ечимини ечимини шакллантириш ва асослаш, тақдимот.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ якка ва гуруҳда ишлаш; ✓ муқобил вариантларни амалда қўллаш имкониятларини асослаш; ✓ ижодий-лойиҳа тақдимотини тайёрлаш; ✓ якуний хулоса ва вазият ечимининг амалий аспектларини ёритиш

Шунингдек, модулни ўқитишда ҳамкорликдаги ўқишни ташкил этиш усулларидан «Арра» ёки илон изи, «Биргаликда ўқиймиз», техникаларидан фойдаланамиз.



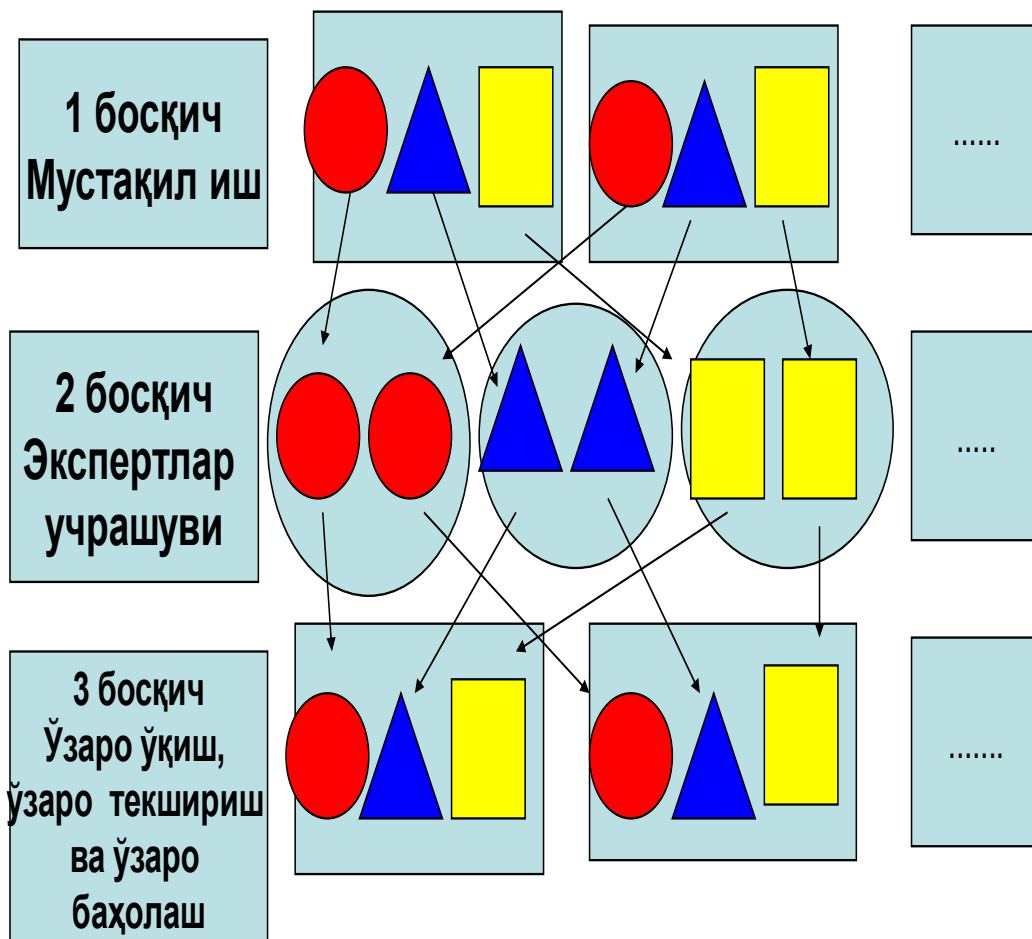
Ҳамкорликда ўзаро ўқиш: тамойил ва қоидалари

- 1) гуруҳга битта топширик;
- 2) битта рағбат: гуруҳ барча иштирокчилари ҳамкорликдаги иш баҳоси (умумий натижага эришиш учун барча гуруҳ аъзолари сарфлайдиган кучи баҳоланади) ва академик натижалари йиғиндисидан ташкил топган битта баҳо олади, яъни гуруҳ (команда) муваффақияти ҳар бир иштирокчининг ҳиссасига боғлиқ;
- 3) ҳар бирининг ўз муваффақияти ва гуруҳнинг бошқа аъзолари муваффақияти учун шахсий масъулиятлиги;
- 4) ҳамкорликдаги фаолият: гуруҳий музокара, ҳамкорлик, ўзаро ёрдам бериш каби ўзаро ҳаракат усуллари асосида ташкил топади;
- 5) муваффақиятга эришишда тенг имкониятлар: ҳар бир ўқиётган ўз шахсий ютуғини такомиллаштиришга, шахсий имкониятлари, қобилиятларидан келиб чиққан ҳолда ўқишга берилган бўлиши зарур, чунки у бошқалар билан тенг баҳоланади.

“Илон изи” (“арра”) техникасини ўтказиш босқичлари

Иш босқич-лар	Фаолият шакли
1 –босқич Кириш.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ўқитувчи лавҳаларнинг мураккаблиги ва ҳажми бўйича тенг бўлинган ўқув материали устида ишлаш учун 3-4 кишидан иборат бўлган гуруҳларни шакллантиради.
2 – Гуруҳларда ишлаш.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ҳар бир гуруҳ аъзоси эксперт варағига мос равишда ўқув материалдан керакли маълумотни топади. ➤ Мутахиссислар учрашуви-ҳар хил гуруҳларда фақат бир материални ўрганаётганлар билан учрашадилар ва экспертлар сифатида ахборотлар билан алмашиладилар, ўзларининг саволларини ишлайдилар, дастлабки ўзларининг гуруҳ аъзоларига ушбу ахборотни самаралироқ баён этишни биргаликда режалаштирадилар. ➤ Мутахиссислар ўзларининг дастлабки гуруҳларига қайтадилар ва бошқаларга ўзлари билиб олган барча янгиликларни ўргатадилар: ҳар бири ўзининг топшириғининг қисми тўғрисида маъруза қилади(худди арранинг бир тишидай). ➤ Умумий мавзу бўйича бир-бирларига саволлар берадилар ва билимларни баҳолайдилар ёки таълим берувчи томонидан барча мавзулар бўйича тестларни бажарадилар.
3- Якуний босқич.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ўқитувчи иш якунидан сўнг гуруҳлардаги ҳоҳлаган таълим олувчига мавзу бўйича ҳоҳлаган саволга жавоб беришиши таклиф этади. Тингловчилар саволларга жавоб берадилар

“Илон изи”, “Арра” техникаси



“Биргаликда ўрганамиз” (“кооп-кооп”) усули ва унинг босқичлари

Иш босқичлари	Фаолият шакли
1. Гуруҳларни шакллантиш	➤ Ўқитувчи ўқиганлик даражаси бўйича 3-5 кишидан иборат бўлган ҳар хил гуруҳларни шакллантиради
2. Гуруҳли иш босқичига кириш	➤ Ҳар бир гуруҳга умумий мавзунинг қисмини - бир топшириқ беради, бу бўйича барча ўқув гуруҳлари ишлайди. ➤ Гуруҳ ичида умумий топшириқ бўлинади.
3. Гуруҳларда ишлаш.	➤ Ўқитувчи топшириқни бажариш муваффақиятини, муомала маданиятини назорат қилади. ➤ Ҳамма алоҳида топшириқни бажарадилар ва барча мавзулар бўйича мустақил ишлайдилар. ➤ Гуруҳ аъзоларини кичик-маърузаларини тинглайдилар. Умумий маърузани ифодаляйдилар.
4. Такдимот ўтказиш	➤ Гуруҳ сардорлари ёки ҳамма гуруҳ иш якуни такдимотини ўтказадилар.
5. Баҳолаш.	➤ Ўқитувчи гуруҳ натижаларининг таҳлили ва баҳолашини ўтказди, ғолиб-гуруҳни аниқлайди.



Графикли организерлардан маълумотларни таркиблаштириш ва таркибий бўлиб чиқиш, ўрганилаётган тушунчалар (ҳодисалар, воқеалар, мавзулар ва шу кабилар) ўртасида алоқа ва алоқадорликни ўрнатишнинг йўли ва воситаларидан “Инсерт” усули, “Блиц-ўйин” усулидан фойдаланилади.

“Инсерт” усули

Методнинг мақсади: Мазкур метод ўқувчиларда янги ахборотлар тизимини қабул қилиш ва билмларни ўзлаштирилишини енгиллаштириш мақсадида қўлланилади, шунингдек, бу метод ўқувчилар учун хотира машқи вазифасини ҳам ўтайди.

Методни амалга ошириш тартиби:

➤ ўқитувчи машғулотга қадар мавзунинг асосий тушунчалари мазмуни ёритилган инпут-матнни тарқатма ёки тақдимот кўринишида тайёрлайди;

➤ янги мавзу моҳиятини ёритувчи матн таълим олувчиларга тарқатилади ёки тақдимот кўринишида намойиш этилади;

➤ таълим олувчилар индивидуал тарзда матн билан танишиб чиқиб, ўз шахсий қарашларини махсус белгилар орқали ифодалайдилар. Матн билан ишлашда тингловчилар ёки қатнашчиларга қуйидаги махсус белгилардан фойдаланиш тавсия этилади:

Белгилар	1-матн	2-матн	3-матн
“V” – таниш маълумот.			
“?” – мазкур маълумотни тушунмадим, изоҳ керак.			
“+” бу маълумот мен учун янгилик.			
“– ” бу фикр ёки мазкур маълумотга қаршиман?			

Белгиланган вақт якунлангач, таълим олувчилар учун нотаниш ва тушунарсиз бўлган маълумотлар ўқитувчи томонидан таҳлил қилиниб, изоҳланади, уларнинг моҳияти тўлиқ ёритилади. Саволларга жавоб берилади ва машғулот якунланади.

“Блиц-ўйин” усули

Усулнинг мақсади: ўқувчиларда тезлик, ахборотлар тизмини таҳлил қилиш, режалаштириш, прогнозлаш кўникмаларини шакллантиришдан иборат. Мазкур методни баҳолаш ва мустаҳкамлаш мақсадида қўллаш самарали натижаларни беради.

Усулни амалга ошириш босқичлари:

1. Дастлаб иштирокчиларга белгиланган мавзу юзасидан тайёрланган топшириқ, яъни тарқатма материалларни алоҳида-алоҳида берилади ва улардан материални синчиклаб ўрганиш талаб этилади. Шундан сўнг, иштирокчиларга тўғри жавоблар тарқатмадаги «якка баҳо» колонкасига белгилаш кераклиги тушунтирилади. Бу босқичда вазифа якка тартибда бажарилади.

2. Навбатдаги босқичда тренер-ўқитувчи иштирокчиларга уч кишидан иборат кичик гуруҳларга бирлаштиради ва гуруҳ аъзоларини ўз фикрлари билан гуруҳдошларини таништириб, баҳслашиб, бир-бирига таъсир ўтказиб, ўз фикрларига ишонтириш, келишган ҳолда бир тўхтамга келиб, жавобларини «гуруҳ баҳоси» бўлимига рақамлар билан белгилаб чиқишни топширади. Бу вазифа учун 15 дақиқа вақт берилади.

3. Барча кичик гуруҳлар ўз ишларини тугатгач, тўғри ҳаракатлар кетма-кетлиги тренер-ўқитувчи томонидан ўқиб эшиттирилади, ва ўқувчилардан бу жавобларни «тўғри жавоб» бўлимига ёзиш сўралади.

4. «Тўғри жавоб» бўлимида берилган рақамлардан «якка баҳо» бўлимида берилган рақамлар таққосланиб, фарқ булса «0», мос келса «1» балл қуйиш сўралади. Шундан сўнг «якка хато» бўлимидаги фарқлар юқоридан пастга қараб қўшиб чиқилиб, умумий йиғинди ҳисобланади.

5. Худди шу тартибда «тўғри жавоб» ва «гуруҳ баҳоси» ўртасидаги фарқ чиқарилади ва баллар «гуруҳ хатоси» бўлимига ёзиб, юқоридан пастга қараб қўшилади ва умумий йиғинди келтириб чиқарилади.

6. Тренер-ўқитувчи якка ва гуруҳ хатоларини тўпланган умумий йиғинди бўйича алоҳида-алоҳида шарҳлаб беради.

7. Иштирокчиларга олган баҳоларига қараб, уларнинг мавзу бўйича ўзлаштириш даражалари аниқланади.

Графикли организерлардан маълумотларни таҳлил қилиш, солиштириш ва таққослашнинг йўл ва воситаларидан “SWOT-таҳлил” усули, Венна диаграммаси усулидан фойдаланилади.

“SWOT-таҳлил” усули

Методнинг мақсади: мавжуд назарий билимлар ва амалий тажрибаларни таҳлил қилиш, таққослаш орқали муаммони ҳал этиш йўлларни топишга, билимларни мустаҳкамлаш, такрорлаш, баҳолашга, мустақил, танқидий фикрлашни, ностандарт тафаккурни шакллантиришга хизмат қилади.

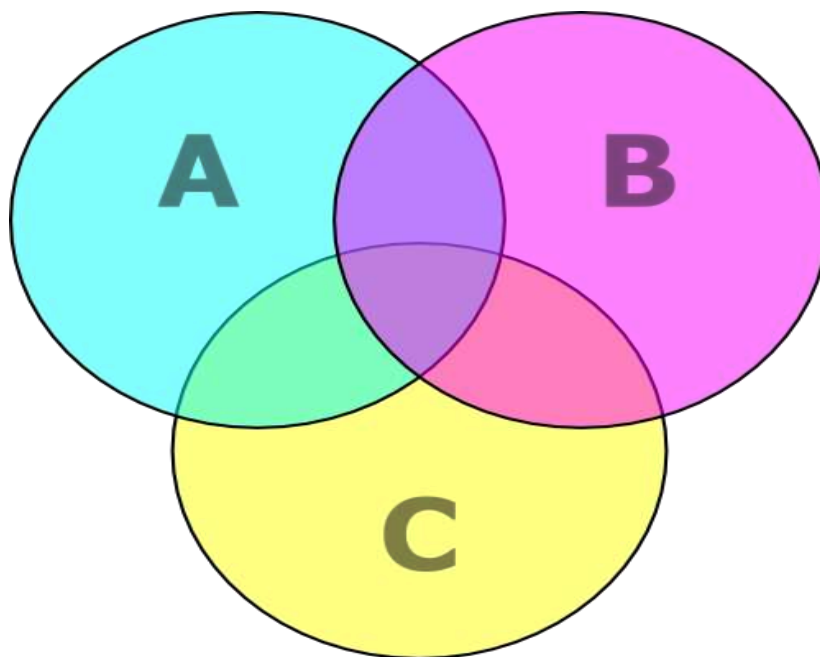


Венна Диаграммаси усули

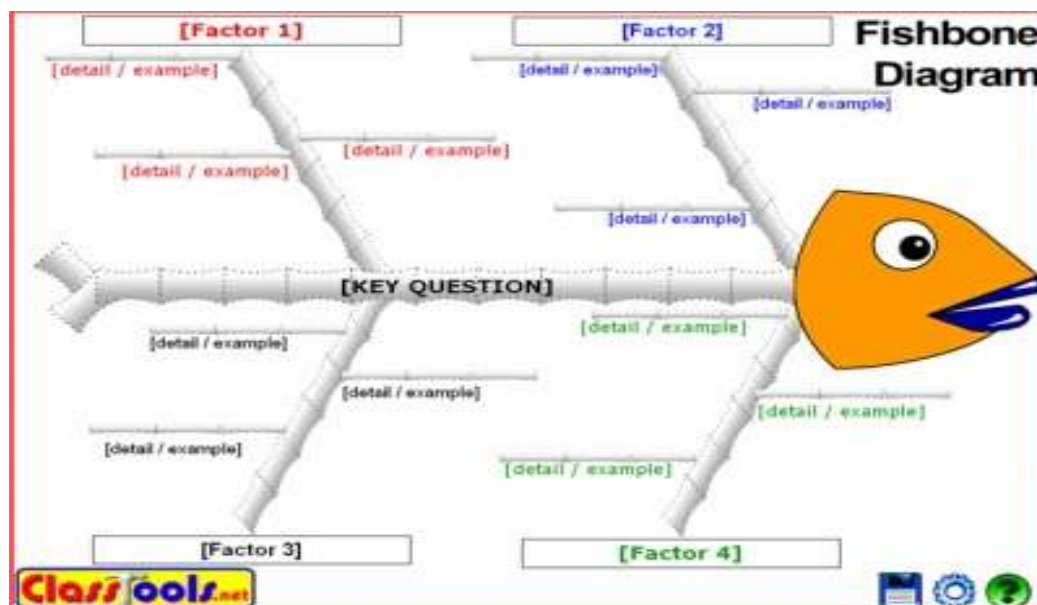
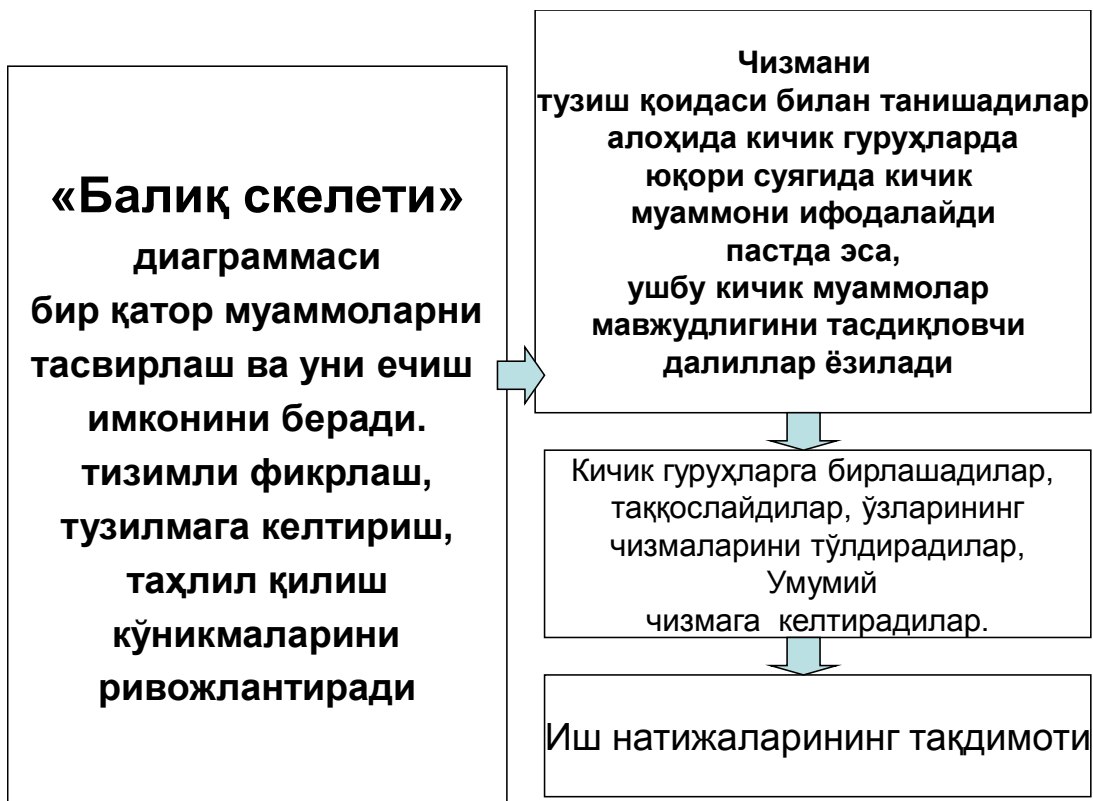
Усулнинг мақсади: Бу метод график тасвир орқали ўқитишни ташкил этиш шакли бўлиб, у иккита ўзаро кесишган айлана тасвири орқали ифодаланади. Мазкур метод турли тушунчалар, асослар, тасавурларнинг анализ ва синтезини икки аспект орқали кўриб чиқиш, уларнинг умумий ва фарқловчи жиҳатларини аниқлаш, таққослаш имконини беради.

Усулни амалга ошириш тартиби:

- иштирокчилар икки кишидан иборат жуфтликларга бирлаштириладилар ва уларга кўриб чиқиладиган тушунча ёки асоснинг ўзига хос, фарқли жиҳатларини (ёки акси) доиралар ичига ёзиб чиқиш таклиф этилади;
- навбатдаги босқичда иштирокчилар тўрт кишидан иборат кичик гуруҳларга бирлаштирилади ва ҳар бир жуфтлик ўз таҳлили билан гуруҳ аъзоларини таништирадилар;
- жуфтликларнинг таҳлили эшитилгач, улар биргалашиб, кўриб чиқиладиган муаммо ёхуд тушунчаларнинг умумий жиҳатларини (ёки фарқли) излаб топадилар, умумлаштирадилар ва доирачаларнинг кесишган қисмига ёзадилар.



Графикли органайзерлардан муаммони аниқлаш, таҳлил қилиш ва уни хал этишни режалаштиришнинг йўллари ва воситаларидан Ишикава диаграммасидан фойдаланилади.



Балиқ скелети, Ишикава ёки
 Илдиз сабаблар таҳлили диаграммаси.

III. НАЗАРИЙ МАТЕРИАЛЛАР

1-мавзу: ЎзРда Давлат санитария назорати. Аҳолини санитария-эпидемиологик осойишталигини таъминлаш.

Режа:

1. Тиббий профилактика иши, мақсад ва вазифалари.

2. Давлат санитария назорати, унинг мазмуни, мақсади, вазифалари ва ташкиллаштирилиши.

3. ЎзРнинг “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Қонуни.

Таянч иборалар:

тиббий профилактика иши, врач умумий гигиенист эпидемиолог, давлат санитария назорати, аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги, санитария-гигиена тадбирлари ва эпидемияга қарши тадбирлар, санитария-эпидемиологик вазият

Ўзбекистон Республикаси президенти И.А.Каримов Республикада экологик ҳолатни яхшилаш ва эпидемиологик барқарорликни таъминлаш мақсадида “**Аҳоли, айниқса болаларни юқумли касалликлар ва эпидемиялардан ишончли ҳимоя қилишни таъминлайдиган санитария-эпидемиология хизмати тизимини янада мустаҳкамлаш, ҳамда унинг самарадорлигини ошириш лозим**” – деб таъкидлаганлар. Бу ишларни амалга оширувчи юқори малакали мутахассисларни ТТА тиббий профилактика факультети ҳамда унинг Фарғона филиали ва ТошПМИнинг Нукус филиали тайёрлаб беради.

Атроф-муҳитни асраш, инсон саломатлигига салбий таъсир этувчи омилларни бартараф қилиш ва турли касалликларни олдини олиш тиббий профилактика йўналиши фанларининг асосий вазифаси ҳисобланади. Тиббий профилактика иши йўналишидаги шифокорларнинг меҳнати туфайли Республикамизда вабо, ўлат, безгак, куйдирги, полиомиелит каби ўта оғир юқумли касалликлар бартараф этилди. Ҳозирги кунда республикамизда санитар-гигиеник, эпидемиологик ва радиацион хавфсизлик барқарор бўлиб бошқа давлатлардан ўта хавфли юқумли касалликларнинг кириб келишига йўл қўйилмаяпти.

Тиббий профилактика иши таълим йўналишининг ривожланиш тарихига қисқача тўхталиб ўтамиз. 1920 йилда Туркистон давлат университети ташкил этилган бўлиб унинг таркибида тиббиёт факультети бўлган. 1931 йилда факультет Ўрта Осиё тиббиёт институти номи билан университетдан ажралиб чиқади ва 1935 йилда Тошкент тиббиёт институти деб қайта номланади. Институт таркибида даволаш-профилактика, оналик ва болаликни ҳимоя қилиш, санитария-профилактика ва стоматология

факультетлари бўлган. 1933 йилдан санитария-профилактика факультети санитария-гигиена факультети деб қайта номланган. 1992 йилдан ҳозирги вақтгача тиббий профилактика факультети деб юритилади.

ТТАнинг тиббий-профилактика факультети санитария эпидемиология соҳасидаги юқори малакали мутахассисларни тайёрлайдиган Хамдўстлик давлатларидаги 33та факультетлар орасида нуфузли ўринга эга бўлган бири бўлиб, республикамизда таянч факультет ҳисобланади. Факультет 6 йиллик ўқиш муддатида врач умумий гигиенист эпидемиолог мутахассисларини тайёрлайди. Тиббиёт соҳасида ўтказилган ислохатлар аҳолига кўрсатиладиган тиббий ёрдам ва санитария хизматини юқори поғонага кўтарди. ДСЭНМ янги асбоб- ускуналар, лаборатория анжомлари, замонавий информацион технологиялар билан таъминланмоқда. Бу эса тингловчиларимиздан соҳага оид билим ва кўникмаларни пухта эгаллашини талаб этади.

Врач умумий гигиенист эпидемиолог - етарли билим ва кўникмаларга эга, кенг омма ва алоҳида гуруҳлар орасида аҳоли саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, касалланишни олдини олиш бўйича давлат санитария ва эпидемиология назоратини ўтказиш, касбий вазифаси доирасида ҳолатни таҳлил қилиш, чора-тадбирлар ишлаб чиқиш ва амалга оширишга қодир юқори малакали врач.

Факультет битирувчиларининг асосий функционал вазифалари куйидагилардан иборат:

- Аҳолининг эпидемиологик барқарорлигини таъминлаш;
- Истеъмол бозорида истеъмолчиларнинг ҳуқуқи ҳимоялашини назорат қилиш;
- Профилактик, гигиеник ва эпидемияга қарши чора-тадбирларни ташкиллаштириш ва уларни ўтказишда иштирок этиш;
- Инсон ҳаёти фаолиятидаги экологик муаммоларни ечиш ва башорат қилиш;
- Аҳолининг саломатлик ҳолатини ўрганиш, ташқи муҳит омиллари ҳамда ишлаб чиқариш муҳитининг аҳоли саломатлигига салбий таъсирини ўрганиш, соғломлаштирувчи чора-тадбирларни ишлаб чиқиш, ташкиллаштириш ва уларнинг самарадорлигини гигиеник баҳолаш.

Врач умумий гигиенист эпидемиологнинг иш ўрни

- Республика, вилоят ва туманларнинг ДСЭНМлари;
- Республика карантин ва ўта хавfli касалликлар профилактикаси илмий маркази ва унинг филиаллари, дезинфекцияловчи ва санитар назорати пунктлари;
- Тиббий санитария қисмлари, кўп тармоқли шифохоналар, поликлиникалар ва бошқалар;
- ОИТСга қарши кураш маркази ва унинг филиаллари;

- Илмий текшириш институтлари;
- Ўзбекистон ҳаво йўллари ва темир йўллари тизимидаги ДСЭНМлари;
- Тиббиёт санитария қисмлари (Ички ишлар вазирлиги; Миллий хавфсизлик хизмати; Мудофаа вазирлиги).

Давлат санитария назорати – бу санитария қонунларини бузилишини олдини олиш, аниқлаш ва уларга чек қўйишга қаратилган санитария – эпидемиология хизматининг фаолиятidir. ДСН ЎЗРнинг «Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида»ги қонуни асосида амалга оширилади. Ушбу Қонуннинг мақсади аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги муносабатларни тартибга солишдан иборат.

Ўзбекистон Республикасининг «Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида»ги қонуни

Ушбу Қонун қонунчилик палатаси томонидан 2015 йил 15 июлда қабул қилинган, сенат томонидан 2015 йил 6 августда маъқулланган (*ЎЗР қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й., 34-сон, 451-модда*). «Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида»ги Қонуни (кейинги ўринларда “Қонун” деб келтирилади) 6 боб, 42 моддадан иборат: 1-боб. Умумий қоидалар (3та модда), 2-боб. Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасини давлат томонидан тартибга солиш (11та модда), 3-боб. Юридик ва жисмоний шахсларнинг аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги ҳуқуқ ва мажбуриятлари, (3та модда), 4-боб. Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталигини таъминлашга доир талаблар, (12та модда), 5-боб. Санитария-гигиена тадбирларини ва эпидемияга қарши тадбирларни ташкил этиш ҳамда ўтказиш, (7та модда), 6-боб. Яқунловчи қоидалар (6та модда)

Ушбу Қонунда қуйидаги асосий тушунчалар қўлланилади:

аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги — аҳоли соғлиғининг ҳолати бўлиб, бунда инсонга яшаш муҳити омилларининг зарарли таъсири мавжуд бўлмайди ва унинг ҳаёт фаолияти учун қулай шарт-шароитлар таъминланади;

давлат санитария назорати — аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисидаги қонун ҳужжатлари бузилишларининг олдини олишга, уларни аниқлаш ва бартараф этишга доир фаолият;

инсоннинг яшаш муҳити — инсоннинг ҳаёт фаолияти шарт-шароитларини белгилайдиган объектлар, ҳодисалар ва атроф-муҳит омиллари мажмуи;

санитария-гигиена тадбирлари ва эпидемияга қарши тадбирлар — юқумли ва паразитар касалликлар пайдо бўлишининг ҳамда

тарқалишининг олдини олишга ва уларни бартараф этишга қаратилган ташкилий, маъмурий, муҳандислик-техник, тиббий-санитария чора-тадбирлари ҳамда бошқа чора-тадбирлар;

санитария-эпидемиологик вазият — аҳоли яшаётган муҳитининг ва соғлиғининг муайян ҳудуддаги, кўрсатилган аниқ вақтдаги ҳолати;

санитария-эпидемиология хизмати — аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги фаолиятни амалга оширувчи давлат санитария-эпидемиология назорати марказларини, орттирилган иммунитет танқислиги синдромига (ОИТСга) қарши курашиш марказларини, дезинфекция станцияларини, ўлат, карантин ва ўта хавфли инфекцияларни профилактика қилиш марказларини, илмий-тадқиқот муассасаларини ўз ичига олган ягона тизим;

чекловчи тадбирлар (карантин) — юқумли ва паразитар касалликлар тарқалишининг олдини олишга қаратилган, хўжалик фаолияти ва бошқа фаолиятнинг алоҳида тартибини, аҳоли, транспорт воситалари, юклар ва (ёки) товарлар ҳаракатланишининг чекланишини назарда тутадиган маъмурий, тиббий-санитария чора-тадбирлари ва бошқа чора-тадбирлар;

юқумли ва паразитар касалликлар — инсонга у яшаётган муҳитнинг биологик омиллари таъсир кўрсатиши ҳамда касалликка чалинган инсондан ёки ҳайвондан соғлом инсонга касаллик юқиши мумкинлиги сабабли пайдо бўладиган ва тарқаладиган инсон касалликлари.

Ушбу Қонуннинг **4-моддасида** аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги давлат сиёсатининг асосий йўналишлари қуйидагилардан иборат деб кўрсатилган: санитария-гигиена тадбирларини ва эпидемияга қарши тадбирларни ишлаб чиқиш ҳамда амалга ошириш; давлат томонидан санитария-эпидемиология нормаларининг жорий этилиши; аҳолининг санитария маданияти даражасини ошириш; давлат санитария назоратини амалга ошириш; халқаро ҳамкорликни амалга ошириш.

Ушбу Қонуннинг 5-моддасида. Санитария қоидалари, нормалари ва гигиена нормативлари, 6-моддасида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги ваколатлари, 7-моддасида Маҳаллий давлат ҳокимияти органларининг аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги ваколатлари, 8-моддасида Давлат санитария назоратини амалга оширувчи органлар, 9-моддасида Давлат санитария назоратини амалга оширувчи мансабдор шахслар, 10-моддасида Ўзбекистон Республикаси Бош давлат санитария врачининг ваколатлари, 11-моддасида Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар, туманлар ва шаҳарлар бош давлат санитария врачларининг ваколатлари, 12-моддасида Давлат санитария назоратини амалга оширувчи мансабдор шахсларнинг ҳуқуқлари, 13-моддасида Давлат санитария назоратини амалга оширувчи мансабдор

шахсларнинг мажбуриятлари, 14-моддасида Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталигини таъминлашда фуқаролар ўзини ўзи бошқариш органларининг, нодавлат нотижорат ташкилотларининг иштирок этиши, 15-моддасида Юридик шахслар ва якка тартибдаги тадбиркорларнинг аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги ҳуқуқлари, 16-моддасида Юридик шахслар ва якка тартибдаги тадбиркорларнинг аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги мажбуриятлари, 17-моддасида Фуқароларнинг аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги ҳуқуқ ва мажбуриятлари, 18-моддасида Норматив-техник ҳужжатларни ишлаб чиқишга доир талаблар, 19-моддасида Объектларни режалаштириш, лойиҳалаштириш ва қуришга, корхоналарни техник ва технологик жиҳатдан қайта жиҳозлашга ҳамда ишга туширишга доир талаблар, 20-моддасида Худудларни, иншоотларни, биноларни сақлашга, усқуналар ва транспорт воситаларидан фойдаланишга доир талаблар, 21-моддасида Кимёвий моддаларни, биологик воситаларни ва материалларни ташиш, сақлаш, қўллаш, зарарсизлантириш, утилизация қилиш ҳамда кўмиб ташлаш пайтидаги талаблар, 22-моддасида Радиоактив моддалар ва бошқа ионлаштирувчи нурланиш манбалари билан ишлаш пайтидаги талаблар, 23-моддасида Турар жойларга кўчиб киришга ва улардан фойдаланишга доир талаблар, 24-моддасида Озиқ-овқат хом ашёсига, озиқ-овқат маҳсулотларига, уларни ишлаб чиқаришга, ташишга, сақлашга ва реализация қилишга доир талаблар, 25-моддасида Хориждан олиб кириладиган маҳсулотни етказиб бериш ва реализация қилиш пайтидаги талаблар, 26-моддасида Хўжалик ва ичимлик суви билан таъминлашга доир талаблар, 27-моддасида Таълим шарт-шароитларини тартибга солувчи санитария қоидалари, нормалари ва гигиена нормативларига риоя этилишига доир талаблар, 28-моддасида Меҳнат шароитларига доир талаблар, 29-моддасида Махсус экспертизалар ўтказиш, 5-бобида Санитария-гигиена тадбирларини ва эпидемияга қарши тадбирларни ташкил этиш ҳамда ўтказиш, 30-модда. Санитария-гигиена тадбирлари ва эпидемияга қарши тадбирлар, 31-моддасида Ўзбекистон Республикаси ҳудудининг санитария муҳофазаси, 32-моддасида Юқумли ва паразитар касалликлар ўчоқларида ўтказиладиган чора-тадбирлар, 33-моддасида Профилактик эмлашлар ўтказиш, 34-моддасида Дезинфекция тадбирлари, 35-моддасида Мажбурий тиббий кўриклар, 36-моддасида Фуқароларни гигиеник ўқитиш ва тарбиялаш, 37-моддасида Давлат санитария назоратини амалга ошириш бўйича фаолиятга аралаштиришга йўл қўйилмаслиги, 38-моддасида Низоларни ҳал этиш, 39-моддасида Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисидаги қонун ҳужжатларини бузганлик учун жавобгарлик, 40-моддасида Айрим қонун ҳужжатларини ўз кучини йўқотган деб топиш 41-моддасида Қонун ҳужжатларини ушбу Қонунга мувофиқлаштириш, 42-моддасида Ушбу Қонуннинг кучга кириши тўғрисида маълумотлар келтирилган.

6-модда. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги ваколатлари

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси:

аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасида ягона давлат сиёсатининг амалга оширилишини таъминлайди;

аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги давлат дастурларини тасдиқлайди ва амалга оширади;

давлат ва хўжалик бошқаруви органларининг аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги фаолиятини мувофиқлаштириб боради.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси қонун ҳужжатларига мувофиқ бошқа ваколатларни ҳам амалга ошириши мумкин.

7-модда. Маҳаллий давлат ҳокимияти органларининг аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги ваколатлари

Маҳаллий давлат ҳокимияти органлари:

аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги давлат дастурларини амалга оширишда ўз ваколатлари доирасида иштирок этади;

аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги ҳудудий дастурларни тасдиқлайди ва амалга оширади;

давлат ва хўжалик бошқаруви органлари тегишли ҳудудий бўлинмаларининг аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги фаолиятини мувофиқлаштириб боради;

ҳудудларнинг санитария-эпидемиологик ҳолатини яхшилашга ва тозалигини сақлашга, аҳолининг санитария маданияти даражасини оширишга доир чора-тадбирларни амалга оширади.

Маҳаллий давлат ҳокимияти органлари қонун ҳужжатларига мувофиқ бошқа ваколатларни ҳам амалга ошириши мумкин.

8-модда. Давлат санитария назоратини амалга оширувчи органлар

Давлат санитария назорати:

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Давлат санитария-эпидемиология назорати республика маркази, Қорақалпоғистон

Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар, туманлар ҳамда шаҳарлар давлат санитария-эпидемиология назорати марказлари томонидан;

Ўзбекистон Республикаси Мудофаа вазирлигининг, Ички ишлар вазирлигининг, Миллий хавфсизлик хизматининг, «Ўзбекистон темир йўллари» акциядорлик жамиятининг тегишли таркибий бўлинмалари томонидан амалга оширилади.

Давлат санитария назорати Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси томонидан белгиланадиган бошқа вазирликлар ва идораларнинг тегишли таркибий бўлинмалари томонидан амалга оширилиши мумкин.

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигининг Давлат санитария-эпидемиология назорати республика маркази, Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар давлат санитария-эпидемиология назорати марказлари ушбу модданинг биринчи қисми [учинчи хатбошисида](#) ҳамда [иккинчи қисмида](#) кўрсатилган таркибий бўлинмаларнинг фаолиятига услубий раҳбарлик қилинишини, бу фаолият мувофиқлаштириб борилишини таъминлайди.

9-модда. Давлат санитария назоратини амалга оширувчи мансабдор шахслар

Давлат санитария назоратини ташкил этиш ва амалга ошириш:

Ўзбекистон Республикаси Бош давлат санитария врачининг, Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар, Тошкент шаҳар, туманлар, шаҳарлар бош давлат санитария врачларининг, улар ўринбосарларининг;

Ўзбекистон Республикаси Мудофаа вазирлигининг, Ички ишлар вазирлигининг, Миллий хавфсизлик хизматининг, «Ўзбекистон темир йўллари» акциядорлик жамиятининг тегишли таркибий бўлинмалари раҳбарларининг;

қонун ҳужжатларига мувофиқ бошқа мансабдор шахсларнинг зиммасига юклатилади.

14-модда. Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталигини таъминлашда фуқаролар ўзини ўзи бошқариш органларининг, нодавлат нотижорат ташкилотларининг иштирок этиши

Фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари:

аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги давлат дастурларини, ҳудудий ва бошқа дастурларни амалга оширишда иштирок этади;

санитария-гигиена тадбирлари ва эпидемияга қарши тадбирларни амалга оширишда кўмаклашади;

тегишли ҳудудда аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги тадбирларнинг амалга оширилиши, ҳовли ва уй атрофи ҳудудларидаги қурилишлар ҳамда ҳовли ва уй атрофи ҳудудларини сақлаш қоидаларига риоя этилиши юзасидан жамоатчилик назоратини амалга оширади;

ободонлаштириш ва кўкаламзорлаштириш ишларида тегишли ҳудудда яшовчиларнинг ихтиёрий асосда иштирок этишини ташкил этади.

Фуқароларнинг ўзини ўзи бошқариш органлари қонун ҳужжатларига мувофиқ бошқа тадбирларда ҳам иштирок этиши мумкин.

Нодавлат нотижорат ташкилотлари аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталигини таъминлашда иштирок этувчи давлат органлари ва бошқа органларга кўмаклашиши ҳамда зарур ёрдам кўрсатиши мумкин.

3-боб. Юридик ва жисмоний шахсларнинг аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги ҳуқуқ ва мажбуриятлари

15-модда. Юридик шахслар ва якка тартибдаги тадбиркорларнинг аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги ҳуқуқлари

Юридик шахслар ва якка тартибдаги тадбиркорлар:

давлат бошқаруви органларидан, маҳаллий давлат ҳокимияти органларидан, шунингдек давлат санитария назоратини амалга оширувчи органлардан санитария-эпидемиологик вазият ҳамда инсоннинг яшаш муҳити ҳолати тўғрисида ахборот олиш;

давлат ва хўжалик бошқаруви органлари, маҳаллий давлат ҳокимияти органлари томонидан санитария-гигиена тадбирлари ва эпидемияга қарши тадбирларни ишлаб чиқишда иштирок этиш;

аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталигини яхшилаш бўйича таклифлар киритиш;

фуқаролар, юридик шахслар ва якка тартибдаги тадбиркорлар томонидан аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисидаги қонун ҳужжатлари бузилиши оқибатида, шунингдек санитария-гигиена тадбирлари ва эпидемияга қарши тадбирларни амалга ошириш пайтида ўзларининг мол-мулкига етказилган зарарнинг ўрни қонун ҳужжатларида белгиланган тартибда тўлиқ ҳажмда қопланиши;

давлат санитария назоратини амалга оширувчи органларнинг қарорлари, улар мансабдор шахсларининг ҳаракатлари (ҳаракатсизлиги) устидан бўйсунув тартибида юқори турувчи органларга ёки мансабдор шахсларга ёхуд судга белгиланган тартибда шикоят қилиш ҳуқуқига эга.

Юридик шахслар ва якка тартибдаги тадбиркорлар қонун ҳужжатларига мувофиқ бошқа ҳуқуқларга ҳам эга бўлиши мумкин.

16-модда. Юридик шахслар ва якка тартибдаги тадбиркорларнинг аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги мажбуриятлари

Юридик шахслар ва якка тартибдаги тадбиркорлар:

аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисидаги қонун ҳужжатлари, шунингдек давлат санитария назоратини амалга оширувчи мансабдор шахсларнинг қарорлари ва кўрсатмалари талабларини бажариши;

юқумли ва паразитар касалликлар пайдо бўлган тақдирда уларни бартараф этиш мақсадида санитария-гигиена тадбирларини ва эпидемияга қарши тадбирларни ишлаб чиқиши ҳамда амалга ошириши;

ишлаб чиқариш, ташиш, сақлаш ҳамда аҳолига реализация қилиш пайтида маҳсулотнинг, шунингдек бажарилаётган ишлар ва кўрсатилаётган хизматларнинг хавфсизлигини таъминлаши;

маҳсулотни ишлаб чиқариш, ташиш, сақлаш ва аҳолига реализация қилиш, ишларни бажариш ҳамда хизматларни кўрсатиш пайтида санитария қоидалари, нормалари ва гигиена нормативларига риоя этиши;

аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталигига таҳдид солувчи авария вазиятлари, технологик жараёнларнинг бузилишлари тўғрисида маҳаллий давлат ҳокимияти органларига, давлат санитария назоратини амалга оширувчи органларга ишончли ахборот тақдим этиши шарт.

Юридик шахслар ва якка тартибдаги тадбиркорлар зиммасида қонун ҳужжатларига мувофиқ бошқа мажбуриятлар ҳам бўлиши мумкин.

17-модда. Фуқароларнинг аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги ҳуқуқ ва мажбуриятлари

Фуқаролар:

қулай яшаш муҳити;

давлат бошқаруви органларидан, маҳаллий давлат ҳокимияти органларидан, шунингдек давлат санитария назоратини амалга оширувчи органлардан санитария-эпидемиологик вазият ва инсоннинг яшаш муҳити ҳолати тўғрисида ахборот олиш;

юридик шахслардан ва якка тартибдаги тадбиркорлардан маҳсулотнинг, шунингдек бажарилаётган ишлар ва кўрсатилаётган хизматларнинг хавфсизлиги ҳамда сифати тўғрисида ахборот олиш;

аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталигини яхшилаш бўйича таклифлар киритиш;

аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисидаги қонун ҳужжатлари бузилишлари оқибатида ўз соғлиғига етказилган зарарнинг ўрни қопланиши ҳуқуқига эга.

Фуқаролар аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисидаги қонун ҳужжатлари талабларига риоя этиши ҳамда бошқа фуқароларнинг соғлиқни сақлаш ва қулай яшаш муҳитига бўлган ҳуқуқлари бузилишига сабаб бўлувчи ҳаракатларга йўл қўймаслиги шарт.

Фуқаролар қонун ҳужжатларига мувофиқ бошқа ҳуқуқларга эга бўлиши ва уларнинг зиммасида ўзга мажбуриятлар ҳам бўлиши мумкин.

Аҳолининг турли катламлари орасида юқумли ва соматик касалликларни камайтириш ва республикада эпидемиологик ва экологик барқарорликни таъминлаш барча тиббиёт Олий ўқув юртларида, жумладан Тошкент Тиббиёт Академиясининг тиббий-профилактика факультетида тайёрланаётган мутахассисларнинг савияси, билими ва маҳоратига боғлиқ. Шу сабабли барча мутахассислик кафедраларида ўқув, ўқув-услубий ишларни қайтадан кўриб чиқиб, ўқитишнинг янги педагогик технологиясини ўқитишнинг коммуникацион информацион технологиясини ўқув жараёнига тадбиқ этишни, педагог ходимларнинг малакасини узлуксиз ошириш талаб қилади.

Назорат саволлари:

- 1. Тиббий профилактика иши, мақсад ва вазифалари нималардан иборат?*
- 2. Давлат санитария назоратининг мазмуни ва мақсади нималардан иборат?*
- 3. ДСНнинг вазифалари нималардан иборат?.*
- 4. ЎзРнинг “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида” ги Қонуни тўғрисида умумий маълумот беринг.*

Фойдаланилган адабиётлар:

1. ЎзРнинг “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида” ги Қонуни, (ЎзР қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й., 34-сон, 451-модда) -18б.
2. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. ва б. “Гигиена” Учебник для ВУЗов, М., 2009.- 608б.

**2-мавзу: ЎзРда Санитария эпидемиология хизмати структураси.
Республика санитария-эпидемиология хизмати фаолияти ва уни
малакали кадрлар билан таъминланиш масалалари**

Режа:

1. Санитария эпидемиология хизмати структураси, мутахассислар ва лавозимдаги шахсларнинг вазифалари.
2. ЎзР ВМнинг “Республика санитария-эпидемиология хизмати фаолиятини ва уни малакали кадрлар билан таъминланиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари” тўғрисидаги Қарори

Таянч иборалар:

санитария-эпидемиология хизмати, чекловчи тадбирлар (карантин), юқумли ва паразитар касалликлар, санитария-эпидемиологик вазият, санитария-гигиена тадбирлари ва эпидемияга қарши тадбирлар, инсоннинг яшаш муҳити

**2.1. Санитария эпидемиология хизмати структураси,
мутахассислар ва лавозимдаги шахсларнинг вазифалари.**

Тарихга назар соладиган бўлсак, санитария эпидемиология хизматининг асосий муассасаси – санитария эпидемиология станцияси биринчи бўлиб 1891йилда Москвада гигиенист – олим Ф.Ф. Эрисман томонидан ташкил этилган. Ушбу станциянинг асосий вазифаси Москва ва унинг атрофидаги худудларда эпидемиологик вазиятни ўрганиш бўлган.

Санитария ташкилотларини ташкил қилиш ўтган асрнинг 19-20-йилларида, яъни халқ хўжалиги вайронага учраган ва фуқаролар уруши даврида бошланган. Бу йиллар аҳолининг турмуш даражасининг ёмонлашганлиги ва шу сабабли аҳолининг касалланиши ва ўлим даражасининг ошганлиги билан таърифланади. 1922 йилда Россия Федерациясининг Халқ комиссарлари Совети "Республика санитария ташкилотлари ҳақида"ги декретини тайёрлаган бўлиб, санитария ташкилотларининг таркиби ўша даврга нисбатан жуда уникал таркибга эга бўлган ва шакллантирилган. 1923 йилда СССР Халқ комиссарлари Советининг Давлат Санитария Инспекциясини яратиш ҳақидаги Қарори чиққан. Бундай ташкилотнинг шу кунгача дунё миқёсида бўлмаганлигига қарамасдан, бир неча йил мобайнида СССР да санитария органлари тармоғи фаолият кўрсата бошлаган. Бу ташкилотларнинг асосий вазифалари аҳоли яшаш жойларини соғломлаштириш, аҳолининг умумий овқатланиш шароитини назорат қилиш, юқумли касалликларни олдини олишга доир профилактик тадбирларни амалга оширишдан иборат бўлган. Санитария органларининг фаолияти аста-секинлик билан кенгайиб борган, назорат функциялари ортиб борган, ҳамда назоратларни ўтказиш ҳуқуқи тўлиқ таъминланган. Натижада, 20-30-йилларга давомида Иттифоқда етарлича

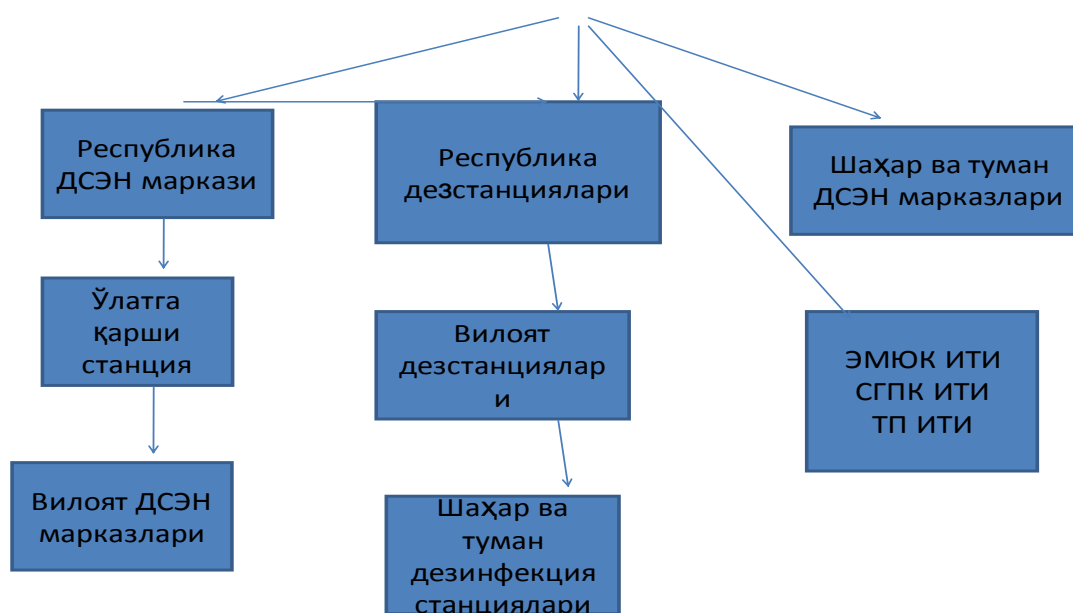
қудратли марказлашган давлат муассасаси яратилган бўлиб, унинг асосий вазифаси аҳолига энг мувофиқ яшаш шароитларини яратиш бўйича кенг кўламли соғломлаштириш ишларини амалга оширишдан иборат бўлган.

Яратилган санитария ташкилотлари ишининг ҳақиқийлиги тўғрисида қуйидаги фактни келтириш мумкин. 1941-45- йиллардаги Улуғ Ватан уруши йиллари даврида мамлакатда биронта ҳам юқумли касалликларга доир эпидемия ёки юқумсиз касалликларнинг оммавий кўтарилиши қайд қилинмаган. 1939йилда Соғлиқни сақлаш томонида ”Санитария эпидемиология станцияси ҳақида Низом” тасдиқланган. 1939йилда Соғлиқни сақлаш томонида ”Санитария эпидемиология станцияси ҳақида Низом” тасдиқланган. Урушдан кейинги даврда санитария қонунчилиги янада такомиллашган, дифференциялашган, санитария органларининг алоҳида муаммолари ўзаро мувофиқлаштирилган бўлиб, уларнинг асосий звеноси ягона тармоқдаги туманлар, шаҳарлар, вилоятлар ва республика санитария-эпидемиология станциялари (СЭС) ҳисобланган, ҳамда бу ташкилотлар собиқ Иттифоқ парчаланиб кетгунча фаолият кўрсатган.

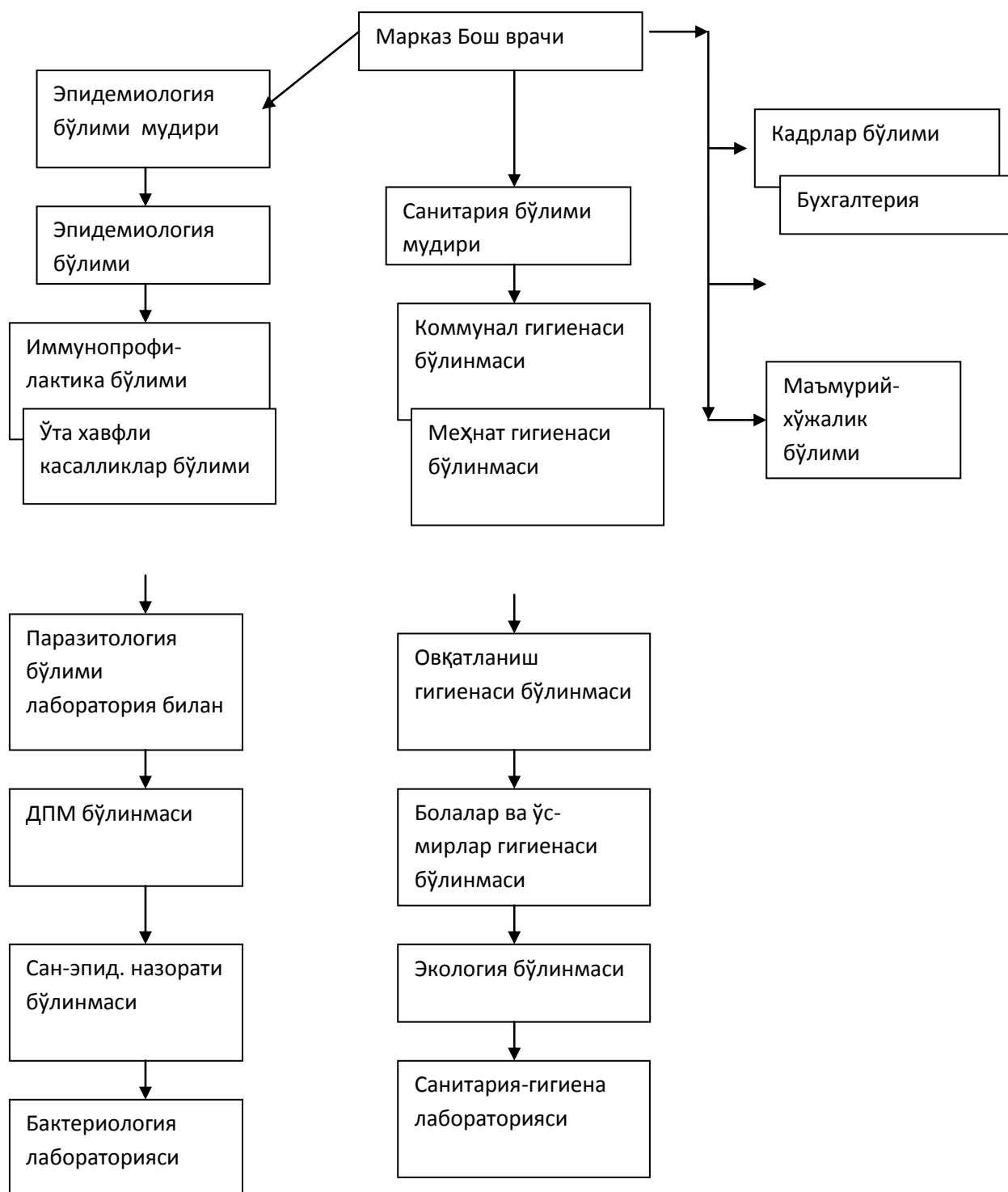
СССР парчаланиб кетгандан сўнг, 1991 йилдан эътиборан собиқ Иттифоқ таркибидан ажралиб чиққан мустақил давлатларда Давлат Санитария муассасаларининг амалдаги таркиби тўлиқлигича сақланиб, кейинчалик уларнинг асосий вазифалари сақланиб қолган ҳолда, қайта ташкил қилиниш ҳолатлари, таркибий қисмларда айрим ўзгаришлар содир бўла бошлади.

ЎзР даги Давлат Санитария Назорати органларининг умумий таркиби.

Соғлиқни сақлаш вазирлиги



Туман Давлат санитария-эпидемиология нозирати марказларининг тузилмаси



Санитария эпидемиология назоратининг асосий муассасаси ДСЭНМ ҳисобланиб, улар табақалаштирилмайди ва приватизация қилинмайди. Ўз функцияси бўйича ДСЭНМ фақат ўзидан юқори Давлат санитария назорати органларига, маъмурий йўналиш бўйича эса - Вазирлар Маҳкамасига (Шдаражали), ҳокимият ва маҳаллий соғлиқни сақлаш ташкилотларига (II даражали ДСЭНМ) бўйсунди.

ДСЭНМ таркиби ва штатлари ўзининг даражасига мувофиқ ва ЎзР ССВ нинг махсус буйруқларига асосан белгиланади, аммо ДСЭНМ энг типик таркиби туман ДСЭНМ ҳисобланади.

ДСЭНМ ларнинг асосий вазифалари:

1.Огоҳлантирувчи ва жорий санитария назоратлари (ОСН ва ЖСН) қайси ташкилотга ёки хусусий шахсга тегишли эканлигидан қатъий назар назорат остида бўладиган ҳамма объектларда ўтказилади.

2.Инсонларнинг яшаш муҳитларини (овқатланиш, сув таъминоти, меҳнат шароити, яшаш шароити, ўқитиш ва тарбиялаш шароитлари ва б.қ.) яхшилаш бўйича санитар-гигиеник ва эпидемияларга қарши тадбирларни ишлаб чиқиш ва ўтказиш.

3.Юқумли ва юқумли бўлмаган касалликларни олдини олиш бўйича тадбирларни ўтказиш.

4.Аҳолининг радиацион хавфсизлигини таъминланишини назорат қилиш

5.Аҳолининг санитар маданиятини ошириш ва соғлом турмуш тарзининг асосларини шакллантириш бўйича тадбирларнинг ўтказилишини назорат қилиш

6.Олий ва ўрта звенодаги мутахассисларни тайёрлаш учун (ўқув базаси сифатида) шароитларни яратиб бериш.

ОСН ва ЖСН ҳақида тушунчалар.

ОСН ва ЖСН ДСЭНМ энг асосий вазифалари ҳисобланади. Иккала ҳолда ҳам Давлат санитария назоратининг асосий вазифаси ишлаб чиқилган ва тасдиқланган санитария меъёрлари, қоидалари, регламентларнинг бажарилишини назорат қилиш ҳисобланади, аммо ўзининг мазмуни бўйича ОСН ва ЖСН турличадир.

ОСН у ёки бу объектни фойдаланишга топширишгача бўлган даврда ўтказиладиган назоратдан иборатдир. Мас., қурилиш соҳасида ОСН нинг вазифасига турли объектларни лойиҳалаштириш ва қурилиши жараёнида гигиеник меъёрлар, қоидалар ва регламентларнинг бажарилишини назорат қилади. Бу ҳолатда ОСН қуйидагиларни ўз таркибига олади: қурилиш учун жой танлашда ДСЭНМ ходимлари қатнашади, қуриладиган объектнинг лойиҳасини экспертизадан ўтказиши, қурилишнинг кетишини ва уни

фойдаланишга топширишга қабул қилувчи комиссия таркибида иштирок этади. Бу босқичларнинг ҳар бири бажарилганда шунга мувофиқ ҳужжатлар расмийлаштирилади: ер жойни танлашдаги баённома, лойиҳани экспертизадан ўтказиб бўлингандаги хулоса баённомаси, объектни фойдаланишга топшириш ҳақидаги баённома.

ОСН озиқ-овқат маҳсулотлари, уй-хўжалик буюмлари, полимер материаллар, асбоблар, мебеллар, санитар-техник жиҳозларини ишлаб чиқаришда ҳам зарурдир. Бундай ОСН лари асосида меъёрий-техник ҳужжатлар тайёрланади ва унда у ёки бу объектга бўлган гигиеник талаблар ўз ифодасини топиши керак.

Кундалик ёки ЖСН фаолият кўрсатадиган объектларда ўтказилади. Унинг вазифасига объектнинг фаолияти давомида гигиеник меъёрлар, қоидалар, регламентларнинг бажарилишини назорат қилишдир. Назорат қилиш режали, бир мақсадга йўналтирилган ёки назорат текширишлари кўринишида бўлиши мумкин. ЖСН қоида бўйича объектни фақатгина санитар кузатувчи ва тавсифлашдан иборат бўлмай, балки чиқариладиган хулосаларни асослаш учун лаборатория ва инструментал текширишларни ҳам ўз ичига олади.

Текширишдан ўтказиладиган объектнинг табиатига кўра ЖСН турлича бўлиши мумкин. Мас., агар корхонадаги ишчиларнинг меҳнат шароитларини текширишда асосий диққат-эътибор ишлаб чиқариш муҳитининг ишчилар организмига негатив таъсир этиши мумкинлиги ва шу муҳитни соғломлаштиришга доир тадбирларни ишлаб чиқишга қаратилса, аҳолининг сув таъминотини назорат қилишда асосий эътибор сувнинг сифатини назорат қилиш ва аҳолини миқдор бўйича эҳтиёжи қандай қондирилаётганлигига қаратилади.

ЖСН нинг натижалари бир қатор ҳужжатларни расмийлаштириш билан яқунланади: санитария текшируви далолатномаси (ф.315-у), санитария қоидаларининг бузилиши ҳақидаги баённома (ф.309-у), жавобгар шахсга жарима солиғи ҳақида қарор (ф.310-у), корхона фаолиятини тўхтатиш ҳақидаги қарор (ф.306-у).

ЖСН режа-топшириқ асосида амалга оширилади ва бу режани тузишда назоратдаги регионнинг амалдаги санитария оид вазияти ва аҳолининг ёки унинг айрим гуруҳининг саломатлик ҳолати инобатга олинади.

ОСН ва ЖСН маҳаллий бошқарув органлари ходимлари, ҳуқуқ-тарғибот органлари, табиатни муҳофаза қилиш органлари ва бошқа ташкилотлар билан ҳамкорликда амалга оширилади.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Республика санитария-эпидемиология хизмати фаолиятини ва уни малакали кадрлар билан таъминланиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари”

тўғрисидаги 2015 йил 26 июндаги 170-сонли Қарори ҳамда “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 26 августдаги 393 сонли Қонуни республикамизда санитария - эпидемиологик хизматни такомиллаштириш бўйича ислохатларни амалга ошириш учун дастуриламал бўлмокда. Шунинг учун бизнинг республикамизда санитария-эпидемиология хизматининг юқори даражада ташкиллаштирилганлиги ҳисобига, Ўзбекистонда истиқомат қилиб келаётган 31,5 миллиондан ортиқ аҳолининг санитар-гигиеник ва эпидемиологик барқарорлигини юқори даражада таъминланганлигини кўрсатади.

ЎзРнинг “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Қонунининг 10-моддасида **Ўзбекистон Республикаси Бош давлат санитария врачининг ваколатлари** келтирилган. Унга кўра Ўзбекистон Республикаси Бош давлат санитария врач:

санитария-эпидемиология хизматига раҳбарлик қилади, давлат санитария назоратининг асосий вазифаларини ва уни амалга оширишнинг устувор йўналишларини белгилайди;

санитария қоидалари, нормалари ва гигиена нормативларини тасдиқлайди;

атроф-муҳит омилларининг инсон организмига таъсирини аниқлашга доир норматив-техник ҳужжатларни тасдиқлайди;

Профилактик эмлашларнинг миллий тақвимини ва эпидемик кўрсаткичлар бўйича профилактик эмлашлар ўтказиш тартибини тасдиқлайди;

одамларнинг ҳаёти ва соғлиғи учун хавфли бўлган, аҳолининг яшаши ва хўжалик фаолияти билан шуғулланиш тақиқланадиган ҳудудларни белгилайди;

юқумли ва паразитар касалликларнинг кириб келиши ҳамда тарқалишидан ҳудудларни санитария жиҳатидан муҳофаза қилишга доир тадбирларни мувофиқлаштириб боради;

атрофдагилар учун хавф туғдирувчи юқумли ва паразитар касалликлар пайдо бўлиши ҳамда тарқалиши хавфи бўлган тақдирда тегишли санитария-гигиена тадбирлари ва эпидемияга қарши тадбирлар ўтказиш тўғрисида қарорлар чиқаради;

янги озиқ-овқат қўшимчаларини, махсус қўшиладиган биологик фаол моддаларни, кимёвий моддаларни, биологик воситалар ва материалларни, полимер ва пластик массаларни, атир-упа ва пардоз маҳсулотларини токсикология-гигиена жиҳатидан баҳолаш асосида уларнинг Ўзбекистон

Республикасига олиб кирилиши ва ишлаб чиқарилиши учун рухсатномалар беради;

республика ва маҳаллий эпидемия фондларидан ҳамда санитария-гигиена тадбирлари ва эпидемияга қарши тадбирлар учун ажратиладиган моддий-техника ресурсларидан мақсадли фойдаланилиши устидан назоратни амалга оширади;

санитария-эпидемиология хизмати муассасаларининг қарорларига, шунингдек уларнинг мансабдор шахслари ҳаракатларига (ҳаракатсизлигига) доир шикоятларни кўриб чиқади;

Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар бош давлат санитария врачларини тайинлайди.

Ўзбекистон Республикаси Бош давлат санитария врачлари қонун ҳужжатларига мувофиқ бошқа ваколатларни ҳам амалга ошириши мумкин.

Ўзбекистон Республикасининг Бош давлат санитария врачлари Ўзбекистон Республикаси Президенти томонидан тайинланади.

11-модда. Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар, туманлар ва шаҳарлар бош давлат санитария врачларининг ваколатлари

Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар, туманлар ва шаҳарлар бош давлат санитария врачлари:

ўз бўйсунувидаги санитария-эпидемиология хизмати муассасаларига раҳбарлик қилади;

объектларни қуриш ва реконструкция қилиш лойиҳалари бўйича хулосалар беради;

одамларнинг ҳаёти ва соғлиғи учун хавfli бўлган, аҳолининг яшаши ва хўжалик фаолияти билан шуғулланиш тақиқланадиган ҳудудларни белгилайди;

юқумли ва паразитар касалликларнинг кириб келиши ҳамда тарқалишидан тегишли ҳудудни санитария жиҳатидан муҳофаза қилишга доир тадбирларни ўтказди;

авария ҳолатларини ҳамда юқумли ва паразитар касалликлар авж олишини бартараф этиш пайтида санитария-гигиена тадбирларини ва эпидемияга қарши тадбирларни амалга оширади, шу жумладан манфаатдор вазирликлар ҳамда идоралар билан биргаликда амалга оширади;

қонун ҳужжатларининг йўл қўйилган бузилишларини бартараф этиш юзасидан давлат органлари ва бошқа органлар, юридик ва жисмоний шахслар томонидан бажарилиши мажбурий бўлган кўрсатмалар беради.

Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар бош давлат санитария врачлари Ўзбекистон Республикаси Бош давлат санитария врачлари билан келишган ҳолда туманлар ва шаҳарлар бош давлат санитария врачларини тайинлайди.

Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳар, туманлар ва шаҳарлар бош давлат санитария врачлари қонун ҳужжатларига мувофиқ бошқа ваколатларни ҳам амалга ошириши мумкин.

12-модда. Давлат санитария назоратини амалга оширувчи мансабдор шахсларнинг ҳуқуқлари

Давлат санитария назоратини амалга оширувчи мансабдор шахсларга ўз ваколатлари доирасида қуйидаги ҳуқуқлар берилади:

а) санитария қоидаларининг, нормаларининг ва гигиена нормативларининг йўл қўйилган бузилишларини бартараф этиш юзасидан кўрсатмалар берган ҳолда, давлат органларидан ва бошқа органлардан, юридик ва жисмоний шахслардан уларнинг бартараф этилишини талаб қилиш;

б) объектларни қуриш ва реконструкция қилиш лойиҳаларида санитария қоидаларига, нормаларига ва гигиена нормативларига риоя этилиши устидан назоратни амалга ошириш;

в) белгиланган тартибда давлат органларига ва бошқа органларга, юридик ва жисмоний шахсларга:

аҳоли пунктларини режалаштириш ва қуриш лойиҳалари ҳамда объектларни жойлаштириш бўйича истиқбол режалари, шунингдек корхоналарни, биноларни ва иншоотларни қуриш, реконструкция қилиш лойиҳалари юзасидан;

қурилиш учун ер участкалари бериш, хўжалик ва маиший мақсадларда сувдан фойдаланиш жойларини ҳамда оқова сувлар тозаланганидан кейин уларни тушириб юбориш шартларини аниқлаш, захарли, кимёвий, радиоактив моддаларни ва бошқа моддаларни утилизация қилиш ҳамда кўмиб ташлаш масалалари бўйича;

иншоотларнинг, турар жойларнинг, даволаш-профилактика, таълим, маданият, спорт муассасаларининг ва бошқа муассасаларнинг, ишлаб чиқариш бинолари ҳамда санитария-маиший биноларнинг, шунингдек ускуналарнинг, транспорт воситаларининг санитария қоидалари, нормалари ва гигиена нормативларига мувофиқлиги тўғрисида;

таълим муассасаларида таълим олувчиларнинг ўқув юкламаси ва машғулотларининг намунавий тартиби тўғрисида тақдим этиладиган таклифлар бўйича хулосалар бериш;

г) санитария қоидалари, нормалари ва гигиена нормативлари бажарилишини назорат қилиш мақсадида юридик шахсларнинг ва яқка тартибдаги тадбиркорларнинг объектларига қонун ҳужжатларида белгиланган тартибда кириш;

д) иш берувчилардан:

санитария қоидаларини, нормаларини ва гигиена нормативларини, эпидемияга қарши тартибни мунтазам равишда бажармаётган ҳамда юқумли ва паразитар касалликлар тарқалиши хавфини туғдирувчи шахсларни ишлаб чиқаришнинг ўзига хос хусусиятларини ва бажариладиган ишларнинг хусусиятини ҳисобга олган ҳолда ишдан четлаштиришни;

санитария-гигиена тадбирлари ва эпидемияга қарши тадбирлар ўтказилишини талаб қилиш;

е) озиқ-овқат маҳсулотларини, буюмлар, предметлар ва материалларни санитария-гигиена экспертизаси, лаборатория текширувлари учун олиш, бевосита объектларнинг ўзида зарур лаборатория ва жиҳозлар воситасида текширувлар ўтказиш;

ж) давлат санитария назоратини амалга оширишга вазирликлар, давлат кўмиталари ва идораларнинг мутахассисларини, шунингдек жамоатчилик вакилларини белгиланган тартибда жалб этиш.

2.2. “Республика санитария-эпидемиология хизмати фаолиятини ва уни малакали кадрлар билан таъминланиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари” тўғрисидаги Қарори

Республикада соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш тадбирлари изчил амалга оширилиши натижасида аҳоли соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлашга йўналтирилган қонунчилик базаси шакллантирилди. Қишлоқ врачлик пунктларидан тортиб республика ихтисослаштирилган тиббиёт марказларигача барча даражаларни қамраб олувчи аҳолига тиббий-профилактик ёрдам беришнинг яхлит ташкилий тузилмаси ташкил этилди.

Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисидаги қонун ҳужжатлари бузилган тақдирда, Ўзбекистон Республикаси Бош давлат санитария врачига, Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар, Тошкент шаҳар, туманлар, шаҳарлар бош давлат санитария врачларига, уларнинг ўринбосарларига, ушбу Қонун 8-моддаси биринчи қисмининг [учинчи хатбошисида](#) ва [иккинчи қисмида](#) кўрсатилган таркибий бўлинмаларнинг раҳбарларига ўз ваколатлари доирасида қуйидаги ҳуқуқлар берилади:

санитария қоидалари, нормалари ва гигиена нормативлари талабларига жавоб бермайдиган ер участкалари ажратиш, уй-жой, жамоат, ишлаб чиқариш объектларини ва бошқа объектларни қуриш, реконструкция қилиш, кенгайтиришга доир лойиҳаолди ҳамда лойиҳа ҳужжатларини рад этиш;

санитария қоидалари, нормалари ва гигиена нормативлари бузилишлари бартараф этилгунига қадар, ишлаб турган иншоотлардан, турар жойлардан, ишлаб чиқариш объектларидан, маданий-маиший бинолардан фойдаланишни, умумий овқатланиш ва савдо корхоналарининг, таълим, даволаш-профилактика, санаторий-курорт муассасаларининг ва бошқа муассасаларнинг фаолиятини тўхтатиб туриш, ускуналарни, асбобларни ишлатишни, транспорт воситаларидан фойдаланишни тақиқлаш;

санитария қоидалари, нормалари ва гигиена нормативлари бузилган ҳолларда аҳоли пунктлари, бинолар ва иншоотлар қурилишини, реконструкция қилинишини ҳамда мазкур объектларда ишларнинг айрим турлари бажарилишини тўхтатиб туриш;

Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлигида рўйхатдан ўтказилмаган ёки одамларнинг ҳаёти ва соғлиғи учун хавfli деб топилган янги хом ашё турлари, кимёвий воситалар, технология ускуналари, жараёнлари ҳамда асбоблари, озиқ-овқат хом ашёси ва озиқ-овқат маҳсулотлари, саноат буюмлари, қурилиш материаллари, ионлаштирувчи нурланиш манбалари, биологик воситалар, озиқ-овқат хом ашёсига, озиқ-овқат маҳсулотларига ҳамда дори воситаларига ишлатиладиган идишлар, пластик, полимер материаллар ва бошқа материаллар, улардан тайёрланган буюмлар ҳамда бошқа халқ истеъмоли товарлари ишлаб чиқарилишини, қўлланилишини ва реализация қилинишини тақиқлаш;

одамларнинг соғлиғига зарарли таъсир пайдо бўлган тақдирда, хўжалик ва ичимлик суви билан таъминлаш амалиётида, озиқ-овқат маҳсулотлари, қишлоқ хўжалиги экинлари ҳамда чорванинг ривожини тезлаштирувчи ва тартибга солувчи воситаларни, пестицидлар, атир-упа ҳамда пардоз маҳсулотларини ишлаб чиқиш ва уларни қайта ишлашда фойдаланиладиган кимёвий моддалар, восита ва усулларнинг, бу моддалар, восита ва усулларнинг хавфсизлиги тўғрисида ишлаб чиқувчи илмий жиҳатдан асосланган маълумотлар тақдим этгунига қадар, қўлланилишини тақиқлаш;

хўжалик ва ичимлик суви таъминоти учун қўллашга яроқсиз деб топилган сувдан фойдаланишни тақиқлаш;

юқумли ва паразитар касалликлар манбаи бўлган, шунингдек тиббий кўриклардан ўз вақтида ўтмаган шахсларни вақтинча ишдан четлаштириш тўғрисида иш берувчиларга тақлифлар киритиш;

фавқулдда вазиятларнинг, эпидемияларнинг ҳамда аҳоли ҳаётига ва соғлиғига бошқа ҳақиқий хавфнинг олдини олиш мақсадида тадбиркорлик субъектларининг фаолиятини ўн иш кунидан кўп бўлмаган муддатга чеклаш, тўхтатиб туриш ва тақиқлаш.

Давлат санитария назоратини амалга оширувчи мансабдор шахслар қонун ҳужжатларига мувофиқ бошқа ҳуқуқларга ҳам эга бўлиши мумкин.

13-модда. Давлат санитария назоратини амалга оширувчи мансабдор шахсларнинг мажбуриятлари

Давлат санитария назоратини амалга оширувчи мансабдор шахслар:

давлат органлари ва бошқа органлар, юридик ва жисмоний шахслар томонидан аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги таъминланиши устидан белгиланган тартибда назорат олиб бориши;

аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисидаги қонун ҳужжатлари бузилишларининг олдини олиши, уларни аниқлаши ва бартараф этиши;

аниқланган хавфлар тўғрисида аҳолини ўз вақтида хабардор қилиши;

юқумли касалликларнинг ва юқумли бўлмаган оммавий касалликларнинг пайдо бўлиши, тарқалиши сабаблари ҳамда шарт-шароитларини аниқлаши;

жисмоний ва юридик шахсларнинг аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги масалалари бўйича мурожаатларини кўриб чиқиши ҳамда тегишли чора-тадбирлар кўриши;

санитария-эпидемиологик вазият ҳамда аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталигини таъминлаш юзасидан кўрилаётган чора-тадбирлар тўғрисида юридик ва жисмоний шахсларни хабардор қилиши шарт.

Давлат санитария назоратини амалга оширувчи мансабдор шахсларнинг зиммасида қонун ҳужжатларига мувофиқ бошқа мажбуриятлар ҳам бўлиши мумкин.

Санитария-эпидемиология масалаларида аҳолининг хотиржамлигини таъминлаш юзасидан амалга оширилаётган чора-тадбирлар натижасида республикада алоҳида ўта хавфли юқумли касалликлар четдан кириб келишининг олди олинди, чақалоқларнинг полиомиелит, дифтерия, қизилча, қоқшол касалликлари қайд этилмапти. Болаларни режали эмлаш билан қамраб олиш 98,3 фоизни ташкил этди.

Шу билан бирга, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги ва Давлат санитария-эпидемиология хизмати, шунингдек уларнинг худудий бўлинмалари, Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳри ҳокимликлари томонидан «Фуқароларнинг соғлиғини сақлаш тўғрисида» ва «Давлат санитария назорати тўғрисида»ги Ўзбекистон Республикаси қонунлари талаблари тўлиқ ҳажмда бажарилиши таъминланмаяпти.

Раҳбарлик усулларини такомиллаштириш, санитария-эпидемиология хизмати фаолиятини мувофиқлаштириш, унинг моддий-техника базасини назорат қилиш ва кадрлар салоҳиятини мустаҳкамлашнинг аҳволи, шунингдек санитария-эпидемиология масалаларида аҳолининг хотиржамлигини таъминлаш юзасидан амалга оширилаётган чора-тадбирлар ўсиб бораётган замонавий талабларга жавоб бермайди.

Санитария-эпидемиология назорати марказларининг моддий-техника базасини таҳлили махсус лабораторияларнинг замонавий асбоб-ускуналар билан жиҳозланганлиги 60 — 70 фоизни ташкил этишини кўрсатди.

Санитария-эпидемиология хизмати раҳбар кадрларини танлаш тизимида, биринчи навбатда уларнинг малакаси етарлича эмаслиги ва кўйиладиган талабларга номувофиқлиги билан боғлиқ жиддий камчиликлар ва нуқсонлар мавжуд. Санитария-эпидемиология хизматининг врач кадрлар билан таъминланганлиги 84,4 фоизни ташкил этади. Врачлар умумий сонининг 45 фоизи малака тоифасига эга эмас, шу жумладан раҳбар ходимлар орасида ушбу кўрсаткич 30 фоизни ташкил этади. Лавозим мавқеини суиистеъмол қилиш ва ўз касби билан боғлиқ вазифаларга совуққонлик билан қараш каби салбий ҳолатлар бартараф этилмаган.

Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилишни янада чуқурлаштириш, санитария-эпидемиология масалаларида аҳолининг хотиржамлигини таъминлаш, бошқарувнинг илғор шакллари ва усулларини жорий этиш, юксак касбий ва маънавий-ахлоқий фазилатларга эга бўлган, замонавий ахборот-коммуникация технологияларини эгаллаган, замонавий талабларга жавоб берадиган юқори малакали кадрларни танлаш ва улар билан тўлиқ таъминлаш масалаларида давлат санитария-эпидемиология назорати марказлари фаолияти самарадорлигини ошириш мақсадида Вазирлар Маҳкамаси қарор қилади:

1. Шундай тартиб ўрнатилсинки, унга мувофиқ:

иш берувчилар Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳри, туманлар ва шаҳарлар давлат санитария-эпидемиология назорати марказларининг бош врачлари билан 5 йилдан ортиқ бўлмаган муддатга меҳнат шартномаси тузадилар;

Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳри, туманлар ва шаҳарлар давлат санитария-эпидемиология назорати марказларининг бош врачлари 3 йилда бир марта даврийликда аттестациядан ўтишлари керак;

Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳри, туманлар ва шаҳарлар давлат санитария-эпидемиология назорати марказларининг бош врачлари эгаллаб турган лавозимида муваффақиятли ишлашнинг беш йиллик муддати тамом бўлгандан кейин эгаллаб турган лавозимидан паст бўлмаган лавозимга янги иш жойига ўтказилиши керак. Ишда жиддий камчиликлар мавжуд бўлган тақдирда ушбу шартли муддат сезиларли даражада қисқартирилиши мумкин;

давлат санитария-эпидемиология хизмати органлари тизимининг раҳбар ва бошқарув кадрлари янги иш жойига ўтказилганда қонун ҳужжатларида белгиланган тартибда хизмат турар жойи ёки у ижарага олинганлиги учун компенсация тўлови билан таъминланадилар.

2. Қуйидагилар давлат санитария-эпидемиология назорати марказлари фаолиятининг энг муҳим йўналишлари этиб белгилансин:

республикада санитария-эпидемиологик аҳвол ва радиация ҳолати мониторингини олиб бориш, келгусида аҳоли соғлиғини мустаҳкамлашга, яшаш муҳити омилларининг инсонга зарарли таъсирини бартараф этишга, атмосфера ҳавоси, тупроқ, озиқ-овқат маҳсулотлари ва ичимлик сув таъминоти манбалари ифлосланишининг олдини олишга қаратилган комплекс санитария-гигиена, эпидемияга қарши ва ташкилий чора-тадбирларни амалга ошириш;

энг аввало, ўта хавфли юқумли касалликлар профилактикаси, уларнинг ўчоқларини бартараф этиш ва тарқалиб кетишининг олдини олишга йўналтирилган чора-тадбирларни амалга ошириш ҳисобига аҳолини вирусли ва юқумли касалликлардан ҳимоя қилиш тизимининг самарадорлиги ва ишончлилигини ошириш;

бинолар ва иншоотларни, сув таъминоти, канализация, оқова сувларни тозалаш, гидротехника иншоотлари тизимларини ва бошқа объектларни

лойихалаштириш, қуриш, реконструкция қилишда, хом ашёнинг янги турларини, озиқ-овқат маҳсулотлари, саноат буюмлари, қурилиш материаллари, ионлаштирувчи нурланиш манбалари, кимёвий моддалар, биология воситалари, тиббий ва иммунобиологик препаратларни ишлаб чиқариш ва қўллашда санитария нормалари, қоидаларига ва гигиена нормативларига риоя қилиниши устидан назоратни таъминлаш;

аҳоли пунктлари ва ҳудудларни сақлаш, саноат, қишлоқ хўжалиги ва хўжалик-маиший чиқиндиларни, шу жумладан радиоактив ва зарарли моддаларни тўплаш, сақлаш, ташиш ва утилизация қилиш устидан зарур санитария-эпидемиологик назоратни таъминлаш;

аварияли вазиятларни тугатишда санитария-гигиена ва эпидемияга қарши тадбирларни амалга ошириш, манфаатдор вазирликлар ва идораларнинг тегишли бўлинмаларини жалб этган ҳолда юқумли ва паразитар касалликларни аниқлаш;

оилада тиббий маданиятни ошириш, санитария нормалари ва қоидаларига риоя қилиниши, шунингдек санитария-эпидемиология масалаларида хотиржамликни таъминлаш бўйича аҳоли орасида кенг тушунтириш ишлари олиб борилишини ташкил этиш.

3. Давлат санитария-эпидемиология хизмати органлари раҳбар кадрларини танлаш, аттестациядан ўтказиш ва ротация қилиш бўйича Республика комиссиясининг таркиби (кейинги ўринларда Республика комиссияси деб аталади) **иловага** мувофиқ тасдиқлансин.

Республика комиссияси:

Давлат санитария-эпидемиология хизмати органлари тизимининг раҳбар ва бошқарув кадрларини аттестациядан ўтказиш тўғрисидаги низомни ҳамда Давлат санитария-эпидемиология хизмати органлари тизимининг раҳбар ва бошқарув кадрларини танлаш, уларни ротация қилиш тартиби тўғрисидаги низомни бир ой муддатда тасдиқлаш учун Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасига киритсин;

давлат санитария-эпидемиология назорати марказларини малакали, замонавий фикрлайдиган, юксак касбий ва маънавий-ахлоқий фазилатларга эга бўлган, ахборот-коммуникация технологияларини эгаллаб олган, етарлича бошқарув кўникмаси ва тажрибага эга бўлган кадрлар билан таъминласин.

4. Давлат санитария-эпидемиология хизмати органлари тизимининг раҳбар ва бошқарув кадрлари лавозимларига тавсия этиладиган юкланган вазибалар ва мажбуриятларни самарали бажаришни таъминлашга қодир бўлган номзодлар танланиши бўйича шахсий масъулият Соғлиқни сақлаш вазири, Ўзбекистон Республикаси Бош давлат санитария вазири, Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши Раиси, вилоятлар ва Тошкент шаҳри ҳокимлари зиммасига юклансин.

5. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Иқтисодиёт вазирлиги, Молия вазирлиги Қорақалпоғистон Республикаси Вазирлар Кенгаши, вилоятлар ва Тошкент шаҳри ҳокимликлари билан биргаликда икки ой муддатда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасига:

Ўзбекистон Республикаси Давлат санитария-эпидемиология хизматининг бошқарув тузилмасини янада такомиллаштириш;

ўқув режалари ва дастурларни қайта кўриб чиқиш ва янгилашга алоҳида эътибор қаратган ҳолда давлат санитария-эпидемиология хизмати органлари тизимининг бошқарув кадрлари ва мутахассисларини тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш;

санитария-эпидемиология хизмати муассасаларининг моддий-техника базасини янада мустаҳкамлаш ва модернизациялаш бўйича таклифлар киритсинлар.

6. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги бир ой муддатда Ўзбекистон Республикаси Адлия вазирлиги ва бошқа манфаатдор вазирликлар ва идоралар билан биргаликда:

ушбу қарор талаблари ҳисобга олинган ҳолда «Санитария-эпидемиология масалаларида аҳолининг хотиржамлиги тўғрисида»ги қонун лойиҳаси пухта ишланиши ва Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасига тақдим этилишини таъминласин;

Вазирлар Маҳкамасининг 1998 йил 8 апрелдаги 147-сон қарори билан тасдиқланган амалдаги Санитария қонунларини бузганлик учун жазо жарималаридан тушадиган маблағлардан фойдаланиш тартиби тўғрисидаги **НИЗОМНИ** қайта кўриб чиқсин, бунда давлат санитария-эпидемиология хизмати органлари тизимининг раҳбар ва бошқарув кадрлари Республика комиссиясининг қарори билан янги иш жойига ўтказилганда хизмат турар жойи ёки у ижарага олинганлиги учун компенсация тўлови билан таъминланишини назарда тутсин;

Назорат саволлари:

1. Санитария эпидемиология хизмати структурасига таъриф беринг.
2. ДСЭНМ мутахассислари ва лавозимдаги шахсларнинг вазифалари нимадан иборат?
3. ОСН ва ЖСНга таъриф беринг
4. ОСН ва ЖСН вазифалари нимадан иборат?

Фойдаланилган адабиётлар:

- 1.“Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 26 августдаги 393 сонли Қонуни (ЎЗР қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й., 34-сон, 451-модда) -18б.
- 2.Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Республика санитария-эпидемиология хизмати фаолиятини ва уни малакали кадрлар билан таъминланиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари” тўғрисидаги 2015 йил 26 июндаги 170-сонли Қарори.
- 3.Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. ва б. “Гигиена” Учебник для ВУЗов, М., 2009.- 608б.
4. Umumiy gigiyena bilan ekologiya. Amaliy mashg`ulotlar uchun o`quv qo`llanma. L.A.Ponomareva, E.K. Kazakov, L.K. Abduqodirova, B.E.Tuhtarov, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva. - T.,2011.
5. Environmental health Dade W. Moeller Third Edition Harvard University Press Cambridge, Massachusetts London, England, 2005, 1-2 p

3-мавзу: Инсон организмига атроф муҳит омилларининг таъсири, гигиеник меъёрлаштириш ва регламентлаштириш асослари.

Режа:

- 3.1.Гигиеник меъёрларнинг аҳамияти, гигиеник меъёрлар, қоидалар ва регламентлар ҳақида тушунча
- 3.2.ЎЗР даги гигиеник меъёрлар
- 3.3.Гигиеник меъёрларни ишлаб чиқишнинг асосий принциплари
- 3.4.Гигиеник меъёр ва регламентларни ишлаб чиқишга бўлган умумий ёндошишлар.

Таянч иборалар:

Гигиеник меъёрлар, гигиеник қоидалар, гигиеник регламентлар, СанКваМ

3.1. Гигиеник меъёрларнинг аҳамияти. Гигиеник меъёрлар, қоидалар ва регламентлар ҳақида тушунча.

Инсоният бугунги кунда жуда катта миқдорлардаги физикавий, кимёвий, биологик ва ижтимоий-гигиеник омиллар таъсирида яшамокда, Бу омилларнинг табиати ва таъсир этиш даражаси у ёки бу кўринишдаги патологиянинг келиб чиқишини белгилаб беради.

Мас., Бутун Дунё Соғлиқни сақлаш Ташкилотининг берган маълумотида кўра 80% касалликларнинг келиб чиқиши сифатсиз ичимлик сувини истеъмол қилиш билан боғлиқдир. Шунинг учун айтиш лозим-ки, кўпчилик касалликларни олдини олишда атроф муҳит омиллари инсон организми учун мувофиқ ёки жуда бўлмаса бефарқ бўлиши лозим. Атроф муҳитнинг шундай параметрлари гигиеник меъёрлар, қоидалар, регламентлари ҳисобланади, уларни кўпинча "гигиеник нормативлар" деб номланади.

Аммо шуни ҳисобга олиш керак-ки, келтириб ўтилган барча гигиеник нормативлар учун ўзининг хусусиятлари мавжуддир.

Гигиеник меъёрлар, қоида бўйича доимо фаолият кўрсатувчи ва инсон учун керакли омиллар ҳисобланади. Мас., овқатланишнинг гигиеник меъёрлари, микроиклим меъёрлари, сув истеъмоли меъёрлари мавжуд (жадвалларни кўрсатиш лозим).

Гигиеник (санитар) қоидалар - табиатда бор бўлган у ёки бу омилга бўлган гигиеник талабларнинг оғзаки таърифи ҳисобланади. Мас., санитария қоидаларига сув манбаини танлашга бўлган талаблар ёки сув манбаи атрофига ўрнатиладиган санитария ҳимоя зоналарини айтиш мумкин.

Санитария қоидалари кўпинча уларнинг таркибига муайян гигиеник меъёрларни ёки регламентларни киритилишини тақозо қилади. Шундан келиб чиқиб, энг муҳим гигиеник нормативлардан бири бўлган СанҚ ва М (санитария қоидалари ва меъёрлари) номини айтиш мумкин.

Гигиеник регламентлар деганда одам организмига негатив таъсир кўрсатувчи омилларга нисбатан ўрнатиладиган меъёрларни назарда тутаяди. Бу омилнинг таъсир кўрсатиш табиатига кўра улар қуйидагиларга бўлинади: РЭК (ПДК) - рухсат этиладиган концентрация (мисол , ҳаво, сув, озиқ-овқат маҳсулотлари таркибида бўладиган кимёвий моддаларга ўрнатиладиган РЭКлар), РЭД (ПДУ) - рухсат этиладиган даража (мисол, шовқин, тебраниш ва радиоактив ифлосланишларнинг РЭД лари), РЭД (ПДД) - рухсат этиладиган доза (мас., ионлантирувчи нурларнинг РЭД). Ҳар қандай ҳолатда ҳам рухсат этиладиган деган сўз шу маънони беради-ки, шу миқдордан ошиб кетган шароитда бу омиллар шу одамнинг ўзигагина эмас, балки унинг келгуси авлоди учун ҳам хавфли ҳисобланади.

Гигиеник нормативлар санитария-эпидемиология назорати фаолиятининг асоси ҳисобланади, чунки ДСЭНМ нинг асосий вазифалари огоҳлантирувчи

ва жорий санитария назоратида гигиеник нормативларнинг бажарилишини назорат қилишдир.

ЎзР даги гигиеник нормативлар.

Бугунги кунда ЎзР да 100 дан ортиқ гигиеник норматив ҳужжатлари тасдиқланган ва амалиётда қўллаш учун тавсия қилинган бўлиб, уларнинг асосийлари СанҚваМ ҳисобланади. Бу ҳужжатларнинг аксарият қисми олдин ўрнатилган нормативлар бўлиб, уларга айрим янгилик ва қўшимчалар киритилган бўлиб, бунда Ўзбекистоннинг географик-иқлим шароитларининг ўзига хослиги, республика иқтисодиётининг хусусиятлари, ҳамда жамиятда юз бераётган ижтимоий-иқтисодий ўзгаришлар инобатга олингандир. Бу ҳужжатларнинг бир қисми кўпинча гигиеник регламент кўриниши (мас., атмосфера ҳавосидаги кимёвий моддаларнинг РЭК, шовқин ва тебранишнинг РЭД) табиатига эгадир, аммо бу ҳужжатларнинг кўпчилик қисми ўз таркибига санитария қоидалари ва меъёрларини ёки санитария қоидалари ва регламентларини олади (5,6 та СанҚ ва М намоёиш этилади).

СанҚ ва М дан ташқари ЎзР да норматив ҳужжатлар қаторига услубий тавсияномалар, услубий кўрсатмалар, инструктив хатлар, текшириш усуллари кириб, илмий изланиш натижалари асосида тайёрланган, ҳамда кўп босқичли кўриб чиқилиши ва муҳокама қилиниши шарт бўлган шароитларда ишлаб чиқилиб, ЎзР ССВ томонидан тасдиқлангандир.

Гигиеник нормативларнинг ишлаб чиқишнинг асосий босқичлари.

Гигиеник нормативларнинг яратилиш жараёни -кўп босқичли мураккаб илмий изланиш натижалари ва ташкилий таркибга эгадир. Аммо, ҳар қандай ҳолатда ҳам гигиеник меъёрлаштириш ва регламентлаш қўйидаги асос бўлувчи принципларга ҳисобга олган ҳолда амалга оширилиши керак:

1. Гигиеник нормативларнинг давлат характерига эга эканлиги. ЎзР да санитария назорати давлат характерига эга, шунинг учун барча гигиеник нормативлар ҳам давлат характерига эгадир. Ишлаб чиқилган ҳар бир норматив кўп босқичли текширишлардан (экспертиза) ўтказилади, ЎзР ССВ томонидан тасдиқланади ва ЎзР даги Давлат Санитария Назорати ҳақидаги Қонун (1992) га мувофиқ қонуний кучга эгадир.

2. Текширилган омилни амалиётда қўллашдан олдин шу омилга нисбатан илмий асосланган регламент ишлаб чиқилиши шарт. Бу принципни ҳар қандай кимёвий модда учун ишлаб чиқиладиган РЭК мисолида кўрсатиш мумкин: янгидан синтезланган кимёвий модданинг ҳеч бири, инсоннинг у ёки бу турдаги фаолиятида олдиндан гигиено-токсикологик текширишларисиз ва шунга мувофиқ гигиеник норматив ишлаб чиқмасдан тадбиқ қилиниши мумкин эмас.

3. Хавфсизлик принципи (ёки омилнинг тиббий-биологик кўрсаткичлари):

Гигиеник нормативларни ишлаб чиқишда биринчи навбатда шу омилнинг тирик организм учун таъсир кўрсатиш аҳамияти, ундан кейин эса унинг иқтисодий самарадорлиги, технологияларнинг янгиланиши инобатга олинади лозим.

4.Атроф муҳит объектларни бўлиш принципи: гигиеник меъёрлаштириш ҳамма омиллар ва атроф муҳитдаги объектлар учун бир хил бўлмаслиги керак. Мас., Кимёвий модда учун ишлаб чиқиладиган РЭЖ ҳаво, сув, тупроқ, озиқ-овқат маҳсулотларининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда алоҳида бўлиши зарур.

5.Текширилаётган омилнинг келтириб чиқариши мумкин бўлган номувофик самараларининг мажмуасини ҳисобга олиш принципи. Мас., дисперсли моддани атмосфера ҳавоси учун меъёрлаштиришда унинг фақат одам организми учун зарарли таъсир этиши мумкинлигигина эмас, балки умумсанитар шароитларнинг ёмонлашиши, қуёш радиацияси таркибидаги ультрабинафша нурларнинг жадаллигини пасайтириш кабилар ҳисобга олинади.

6.Зарарнинг чекловчи кўрсаткичидан фойдаланиш принципи: гигиеник регламентни ўрнатишда ўрганилаётган омилнинг таъсирига текшириш жараёнида энг сезгир бўлган кўрсаткичга асосланиш лозим.

7."Доза-самара", "вақт-доза","доза-вақт-самара"нинг боғлиқлигини ҳисобга олиш. Мазкур принцип гигиеник регламентни ишлаб чиқишга асос бўлувчи ҳисобланади, чунки омилнинг миқдорий таърифини, унинг таъсир этиш муддатини ва келтириб чиқарган самарасини ҳисобга олмай туриб, регламент ўрнатиш мумкин эмас.

8. Эксперимент шароитида омилнинг таъсирини моделлаштириш принципи. Кўп ҳолларда гигиеник меъёр ёки регламентни ишлаб чиқиш шу омилнинг таъсир кўрсатиш шароитини моделлаштирмасдан мумкин эмас. Мас., кимёвий модданинг ҳавзадаги сувнинг санитар тартибига таъсир этиши мумкинлигини аниқлаш учун шундай шароитни лаборатория шароитида сунъий яратиш орқали, кимёвий модданинг озиқ-овқат маҳсулотининг органолептик кўрсаткичларига таъсирини ўрганиш учун модели шароитда дегустация текширишларини ўтказиш талаб этилади.

9.Таъсир шароитини қаттиқлаштириш принципи. Гигиеник меъёр ва регламентни ишлаб чиқишда шу омилнинг реал шароитда таъсир этиши ва шу шароитни қаттиқ назоратда бўлишини яратиш лозим. Мас., у ёки бу хонанинг ёритишга бўлган гигиеник меъёрни ишлаб чиқишда иш жараёнида фарқланадиган объектларнинг энг кам миқдорлари, кичик контрастли фон ва ёритилганликни кўриш органига максимал узоқ муддатларда таъсир кўрсатиш шароитини яратиш керак.

10. Гигиеник регламентлаш бўйича текшириш босқичлари. Гигиеник нормативларнинг кўп қисми кўп босқичли текшириш натижалари ҳисобланади, уларнинг табиати эса меъёрлаштирилувчи омилнинг табиатига боғлиқ. Мас., кимёвий омилни гигиеник регламентлашда гигиено-токсикологик текширишлар 4-6 босқичдан иборат бўлади ва бу ҳақдаги маълумот кейинроқ баён қилинади.

11. Иқлим - географик шароитларни ҳисобга олиш. Мазкур принцип жуда кўп гигиеник нормативлар учун муҳимдир, чунки муайян ҳудуднинг иқлим-географик шароити атроф муҳитдаги омилнинг организмга таъсир кўрсатиш даражаси ва табиатини сезиларли даражада ўзгартириши мумкин. Мас., Россия шароитида сув истемолининг физиолого-гигиеник меъёрлари бир одам учун 2,5 л/кунни ташкил этса, ЎзР нинг иссиқ иқлими шароитида ёз кунлари бу меъёр 4-5 л/кунгача кўтарилиб кетади.

12. Меъёрлаштиришга эколого-гигиеник ёндошиш. Хозирги вақтда атроф муҳитнинг экологик шароитини ёмонлашиши билан боғлиқ ҳолда шундай савол қўйилаптики, гигиеник нормативлар шу омилнинг инсон организмга фақат негатив таъсирини олдини олишга қаратилмай, балки инсоннинг яшаш муҳитини таназзулга учрашини олдини олишга қаратилиши лозимлигини талаб қилади.

13. Гигиеник нормативларнинг нисбийлиги. Ишлаб чиқиладиган ҳамма гигиеник нормативлар бир умрга эмас, балки вақти-вақти билан қайта кўриб чиқилиши лозимлигини талаб қилади. Чунки у ёки бу омилнинг организмга таъсири ҳақидаги янги маълумотлар юзага келмоқда, текшириш усуллари такомиллашяпти, ижтимоий-иқтисодий шароитлар ўзгараяпти - буларнинг ҳаммаси гигиеник нормативларда ўз аксини топмасдан иложи йўқ. Шунга боғлиқ ҳолда гигиеник меъёрлашнинг лозимлиги, гигиеник меъёрлар, қоидалар ва регламентларни янгидан аниқлаш ва такомиллаштиришни доимо амалга оширишни талаб этади.

Гигиеник меъёр ва регламентларни ишлаб чиқишга бўлган умумий ёндошишлар.

Гигиеник меъёр ва регламентларни ўрнатиш тартиби муайян мисолларда кўриб чиқилиши керак.

Мас., Яшаш хоналарининг микроиқлими ёки унинг ёритилишига доир гигиеник меъёрлар табиий текширишлар асосида ишлаб чиқилиши ва текшириш жараёнида текшириладиган омилнинг турли шароитларда одам организмнинг функционал ҳолатига таъсири баҳоланиши керак, мас., (микроиқлим учун - иссиқликни бошқарилиш, юрак-томир системаси, нафас олиш органлари функцияси, ёритилганлик учун - кўриш органи ва МНС функцияси). Бунда текшириладиган омилнинг шундай параметрлари гигиеник меъёр қилиб олиниши керак-ки, у организмнинг оптимал функционал ҳолатини таъминласин.

Аҳолининг энг оптимал сув истеъмоли меъёрларини ўрнатиш учун аҳолининг кўпчилик қисмидан анкета-сўровлар ўтказилиб, кейинчалик турар-жойларнинг коммунал ободонлаштирилганлигига боғлиқ ҳолда сув сарфи қийматлари ҳисоблаб топилади.

Айрим омилларни меъёрлаштиришда табақалашган меъёрлаштириш принципи қўлланади ва бунда омилнинг юқори, оптимал ва қуйи даражалари ўрнатилади. Шундай принцип бўйича, жумладан ишлаб чиқариш хоналарининг рухсат этиладиган ва оптимал микроиклим қийматлари ва ичимлик суви таркибидаги фторнинг рухсат этиладиган миқдорий чегарали белгиланган ва б.қ.

Гигиеник меъёрлардан фарқли ўлароқ, гигиеник регламентларни ўрнатиш, коида бўйича табиий шароитда эмас, балки тажриба (эксперимент) шароитида олиб борилади.

Омилларнинг гигиеник регламентацияси атроф муҳитдаги турли омилларнинг бўсағали таъсир концепциясига асосланади.

Гигиеник регламентларни ўрнатиш - бу мураккаб ва етарлича узок давом этадиган жараёнدير. У меъёрлаштириладиган омилнинг сифат ва миқдорий таърифлаш билан бирга физикавий, кимёвий, биологик, статистик текшириш усулларидан фойдаланишни, омилни тирик организмга таъсирини ўрганиш билан кейинчалик олинган маълумотларни математик таҳлил қилиш ва шунга мувофиқ регламент ишлаб чиқишни тақозо этади.

Кўп сонли гигиеник регламентлар қаторига кимёвий моддаларга рухсат этиладиган концентрациялар (РЭК) ни киритиш мумкин.

Таҳминий гигиеник регламент бўлиб, моддаларнинг таҳминий таъсир этиш даражалари (ОБУВ), таҳминий рухсат этиладиган даражалари (ОДУ), максимал рухсат этиладиган даража (МДУ) лар ҳисобланиб, улар ҳисоблаш усуллари орқали аниқланади.

РЭК ишлаб чиқиш ўз олдига бир қатор вазифаларни ҳал қилишни мақсад қилиб қўяди ва у атроф муҳитнинг қандай объекти учун РЭК ишлаб чиқилишига боғлиқ (1, 2, 3, 4 жадваллар).

1 жадвал

Атмосфера	хавосидаги	кимёвий	моддаларни
регламентлаш	<u>атмосфера хавоси</u>	модданинг таҳминий	хавфсиз РЭК
ишлаб чиқиш	даражасини	ишлаб чиқиш	

Ҳисоблаш усуллари

Бир марталик максимал ўртача кунлик

Ўрганиш асослари:

- Резорбтив кўрсаткичлар (тажриба хайвонлари организмига заҳарли таъсири)
 - Рефлектор кўрсаткичлар (ҳиди, ҳоҳловчиларда ўтказиш)
 - Рефлектор-резорбтив кўрсаткичлар
 - Санитар-гигиеник кўрсаткичлар
- Таҳлил, натижаларни математик ишловдан ўтказиш,
РЭК ҳисоблаб топиш.

2 жадвал

Кимёвий моддани ҳавзалардаги сувда

регламентлаш

Сув ҳавзалари

ОДУ ишлаб чиқиш

рэк ишлаб чиқиш

Ҳисоблаш усуллари

Ўрганиш - асослари

- Органолептик кўрсаткичлар
- Ҳавзалардаги сувнинг санитар тартиби
- Санитар-токсикологик кўрсаткичлар

Таҳлил, натижаларни математик ишловдан
ўтказиш, РЭК ҳисоблаш

3 жадвал

Кимёвий моддаларни тупроқда регламентлаш

тупроқ

рэк ишлаб чиқиш

Ўрганиш асослари:

- Тупроқ муҳитида барқарорлиги
- Транслокацияланиш кўрсаткичлари
- Токсикологик кўрсаткичлар
- Умумсанитар кўрсаткичлар

Таҳлил, натижаларни математик ишловдан ўтказиш,

**Кимёвий моддаларни озик-овқат маҳсулотларида р е г л а м е н т л а ш
овқат маҳсулотлари**

Максимал рухсат этилган

<u>д а р а ж а (мду)</u>	<u>рЭК ишлаб чиқиш</u>
Ҳисоблаш усуллари	Ўрганиш асослари
	- Токсикологик кўрсаткичлар
	- Органолептик кўрсаткичлар
	- Умумгигиеник кўрсаткичлар
	- Технологик кўрсаткичлар
	Таҳлил, натижаларни математик ишловдан ўтказиш, РЭК ҳисоблаш.

Гигиеник регламентлаштиришда гигиена-токсикологик текширишлар қуйидаги босқичларда умумий кўринишга эга бўлади:

1.Модданинг физико-кимёвий хоссаларини ўрганиш (агрегет ҳолати, ташқи кўриниши, ранги, ҳиди. Солиштирма оғирлиги, турли муҳитларда эриш хусусияти, барқарорлиги, буғланиш хусусияти ва б.

2.Захарлилик хоссасини баҳолаш мақсадида токсикологик текширишларни ўтказиш керак, бунда организмга захарли таъсир кўрсатиш табиати, махсус таъсир хусусиятларига эга эканлиги аниқланади. Токсиколого-гигиеник текширишларнинг асосий вазифаси - ўткир ва сурункали таъсир этиш бўсағаларини - Lim_{ac} ва Lim_{chr} аниқлашдир (тушунтириб бериш). Токсикологик текширишлар лабораторияларда экспериментал хайвонлар организмида синаш орқали ўтказилади (оқ сичқонлар, оқ каламушлар, қуёнлар ёки бошқа хайвонлар) ва у бир неча вариантларда амалга оширилади:

а) ўткир тажрибалар. Асосий вазифа - қуйидаги токсикологик параметрларни аниқлаш - LD_{50} , LD_{16} , LD_{84} , CL_{50} (тушунтириб бериш), ҳамда ўткир захарланишдаги клиник белгилар аниқланади.

б) Оралиқ тажриба. Асосий мақсади - лаборатория хайвонлари организмига кўп марталик юборгандаги кумулятивлик хоссасини аниқлаш $1/5-1/10 LD_{50}$

в) сурункали токсикологик текшириш. Тажриба ёки Lim_{chr} ни ўрнатиш мақсадида, ёки модданинг махсус таъсир этиш хусусиятини аниқлаш мақсадида ўтказилади. Lim_{chr} ни аниқлаш LD_{50} нинг 1/20 - 1/100 марталик нисбатларида узоқ муддат таъсир эттириш (4-6 ой) орқали ўтказилади ва маълум муддатларда хайвонлар организмидаги функционал, морфологик ва биокимёвий ўзгаришлар аниқланади. Текшириш натижасида шундай доза аниқланади-ки, у хайвонлар организмида физиологик меъёрлардан ташқари минимал ўзгаришларни келтириб чиқариши керак.

3. Ўтказилган текширишларнинг натижалари асосида текширилган модданинг заҳарлилик синфи ўрнатилади ва талаб этиладиган гигиеник регламентлар ҳисоблаб топилади (РЭК).

Гигиено-токсикологик текширишларнинг аниқ вазифалари билан СИЗ амалий машғулотларда танишасиз.

Ишлаб чиқилган гигиеник меъёр ва регламентларнинг самарадорлиги аҳолининг саломатлик ҳолатларини ўрганиш асосида баҳоланади ёки ишлаб чиқилган гигиеник нормативнинг вазифасига мувофиқ аҳолининг айрим гуруҳларида баҳоланади.

Шундай қилиб, гигиеник меъёрлаштириш ва регламентлаштириш атроф муҳитдаги омилларнинг барчасини ўзида акс эттириши билан бирга ишлаб чиқилладиган барча профилактик ва соғломлаштириш тадбирлари учун асос бўлади.

Назорат саволлари:

1. Инсон организмига атроф муҳит омилларининг (ҳаво, сув, тупроқ) таъсири қандай?
2. Физикавий омилларни гигиеник меъёрлаштириш нимага асосланади?
3. Кимёвий омилларни гигиеник меъёрлаштириш нимага асосланади?
4. Биологик омилларни гигиеник меъёрлаштириш нимага асосланади?
5. Амалдаги СанҚ ва Мни кўрсатинг

Фойдаланилган адабиётлар:

1. “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 26 августдаги 393 сонли Қонуни (ЎЗР қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й., 34-сон, 451-модда) -18б.
2. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. ва б. “Гигиена” Учебник для ВУЗов, М., 2009.- 608б.
3. Umumiy gigiyena bilan ekologiya. Amaliy mashg`ulotlar uchun o`quv qo`llanma. L.A.Ponomareva, E.K. Kazakov, L.K. Abduqodirova, B.E.Tuhtarov, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva. - T.,2011.
4. Environmental health Dade W. Moeller Third Edition Harvard University Press Cambridge, Massachusetts London, England, 2005, 1-2, 102, 111p

5.ЎзР СанҚваМ лари (2005 - 2015 йиллар)

4-мавзу: Аҳолининг тўғри овқатланиш масалалари

Режа:

4.1. Овқатланиш муаммосини ижтимоий-гигиеник муаммо эканлиги, унинг ЎзР учун ўзига хослиги

4.2. Оқилона овқатланиш ҳақида тушинча, овқатланишнинг физиологик меъёрлари.

4.3. Алиментар касалликлар ҳақида тушинча

4.4. Асосий озукли моддаларга гигиеник таъриф ва уларнинг физиологик меъёрлари

4.5.Овқатдан захарланишлар ҳақида тушунча

Таянч иборалар:

Овқат рационали, оқилона овқатланиш, овқатланишнинг физиологик меъёрлари, алиментар касалликлар.

БМТнинг Озиқ-овқат ва қишлоқ хўжалиги ташкилоти ҳамда ЖССТи маълумотиغا (2015) кура дунёда 840 миллиондан ортиқ киши (ҳар саккиз одамнинг бири) тўйиб овқатланмаяпти, сайёрамиз аҳолисининг 30 %дан зиёди тўлақонли овқатланмаслик (микроэлемент ва витаминлар етишмаслиги) муаммосини бошидан кечирмоқда. Шу туфайли 160 миллиондан ортиқ бола бўйининг ўсиши, жисмоний ва интеллектуал ривожланишига доир камчиликлардан азият чекмоқда.

24 йилда ғалла етиштириш ҳажми 1 миллион тоннадан 7,8 миллион тоннага ортди ва Ўзбекистон ғалла экспорт қиладиган мамлакатлар қаторидан жой эгаллади (2015).

Жон бошига тўғри келадиган гўшт истеъмоли 1,3 баробарга, сут ва сут маҳсулотлари- 1,6, картошка -1,7,сабзавотлар – 2 ва мевалар истеъмоли қарийб 4 баробарга ошди.

«Мамлакатимизда ҳар йили 16 миллион тоннага яқин мева ва сабзавот етиштирилмоқда. Аҳоли жон бошига қарийб 300 килограмм сабзавот, 75 килограмм картошка ва 44 килограмм узум тўғри келмоқда (N-дан 3март кўн). И.А.Каримов (2014)

ЎЗР ВМ 2015 йил 25 апрелидаги “Ўзбекистон республикаси аҳолисининг соғлом овқатланиш соҳасида амалга оширилаётган чора-тадбирларни янада такомиллаштириш” тўғрисидаги қарори асосида ТГА қошида Диетология ўқув-илмий маркази ташкил этилмоқда ва “Соғлом овқатланиш-саломатлик мезони” илмий оммабоп рисола Ш.И.Каримов таҳрири остида тайёрланган.

4.1. Овқатланиш муаммосининг ижтимоий-гигиеник роли, унинг ЎЗР учун ўзига хослиги.

Овқатланиш саломатлик ҳолатини белгиловчи муҳим омиллардан бири бўлиб, у ҳар бир шахснинг ва умуман олганда бутун аҳолининг саломатлик кўрсаткичи ҳисобланади. Ҳар қандай тирик организмда доимий тарзда ассимиляция ва диссимиляция жараёнлари кузатилади, ва агар организмда озукли кимевий моддаларнинг овқат орқали истеъмол қилинмаслиги ҳамда оксидланиш - қайтарилиш жараёнлари кузатилмаса ассимиляция жараёни издан чиқади. Натижада организмни энергия билан таъминлаш ва организмда руй берадиган барча ҳаётий жараёнларни таъминловчи асосий озукли моддалар - оксиллар, ёғлар, карбонсувлар, витаминлар ва минерал тузларга бўлган танқислик юзага келади. Шунинг учун инсон организми мунтазам тарзда сифатли овқатланиб туриши зарур. Инсоннинг яшаш умри давомида (ўратча 70 йиллик умр мобайнида) одам ўрта ҳисобда 2,5 тонна оксил, 3 тонна ёғ маҳсулотлари, 10 тонна углевод ва 250 кг ош тузини истеъмол қилади. Одам организмга озукли моддаларнинг тушиб туриши унинг ҳаётий фаолиятини таъминлабгина қолмай, балки сезиларли даражада одамнинг саломатлигини ҳам белгилаб беради. Маълумки, аҳолининг саломатлик кўрсаткичлари уларнинг овқатланиш тарзи билдан чамбарчас боғлиқдир. Овқатланиш сифатига айниқса болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, меҳнатга лаёқатли аҳолининг меҳнат қобилияти, ташқи муҳитнинг салбий таасуротларига қарши курашиш қобилияти, аҳолининг умумий касалланиш даражаси, ўратача умр кўриш давомийлиги бевосита боғлиқдир. Нотўғри овқатланиш натижасида кўпгина касалликларнинг кечиши оғирроқ шаклда ўтади, уларнинг сурункали шаклга ўтиши тезлашади, соғайиш муддати узайиб кетади.

Аҳолини овқатланиш муаммоси фақат гигиеник муаммо бўлиб қолмай, балки кўпроқ даражада ижтимоий муаммодир, чунки аҳолини овқатланиш сифати ҳар бир давлатнинг ривожланганлик даражаси, озиқ-овқатлар учун ажратиладиган маблағ миқдори билан белгиланади. Овқатланиш муаммоси ҳар бир давлатнинг иқтисодий ҳолати ва бошқа давлатлар билан қиладиган иқтисодий муносабатлари, ҳар бир давлатнинг ижтимоий сиёсати, меҳнат ресурслари ва меҳнат қилувчи потенциалига боғлиқдир.

Аҳолини овқатлантириш муаммоси жуда кўп давлатларда аҳоли сонига боғлиқ тарзда ташкил қилинади. Аҳолининг сони бўйича овқатланиш

муаммоларини ҳал этувчи халқаро конференцияда (Кохира, 1994 йил) таъкидланганидек, аҳолини бошқариб бўлмайдиган даражада ўсиб бориши аҳоли ўртасида ижтимоий танглик, ижтимоий муносабатларнинг таранглашувига, шу жумладан аҳоли ўртасида овқатланиш муаммоси билан боғлиқ бўлган муносабатларнинг кескинлашувига сабабчи бўлиши мумкин.

Собиқ Иттифоқ худудидаги аҳолининг ижтимоий таркиби ва улар ўртасидаги сиёсий муносабатларнинг кескинлашуви Иттифоқнинг парчаланиб кетиши вақтидан бошланган бўлиб, аҳолининг кундалик турмушидаги турли кўринишларда ва айниқса овқатланиш сифатидаги ўзгаришларда кўпроқ даражада ўз аксини топди.

Озиқ - овқат маҳсулотларини ишлаб чиқариш, иқтисодий алоқаларнинг узилиши, янги иқтисодий муносабатларнинг шаклланиши билан боғлиқ бўлган ва шак - шубҳасиз юзага келиши мумкин бўлган иқтисодий танглик Бирлашган Ҳамдўстлик Давлатларидаги жуда кўп аҳолининг турмуш даражасини ёмонлашишига олиб келди, бунинг натижасида 1993 йилнинг ўзидаек тадқиқотчиларнинг олган маълумотларига кўра оқилона овқатланмаслик натижасида аҳолининг саломатлик кўрсаткичлари ва ёшлар ўртасидаги жисмоний ривожланиш кўрсаткичларида негатив ўзгаришлар юзага келганлиги ҳақидаги маълумотлар берила бошланди. Мас., Россиянинг айрим худудларида истиқомат қилувчи аҳолини овқатланиш ҳолатини текшириб, В.Спиричев (1993) оммавий авитаминознинг кескин ошганлигини маълум қилди, шу билан бирга гиповитаминоз ҳолати аҳолининг ҳамма категорияси ўртасида бирдек кўтарилганлиги ва йилнинг барча фаслларида кузатилишини, ҳамда айниқса полигиповитаминоз ҳолатининг ўзига хос шакллари юзага келганлигини айтади.

Бизнинг Республикада аҳолининг овқатланиш муаммолари ўзига хос хусусиятларига эгадир. Аҳолининг овқатланишига доир масалалар бўйича билимдонлик даражаси жуда паст ҳолатда, оқилона ва тўғри овқатланишга доир элементларни кўпчилик билган тақдирда ҳам унга эътибор қаратмайди. Аҳолининг кўпчилик қисми сифатли овқат маҳсулотлари билан тўлиқ таъминланиш имкониятига эга эмас, бундай имкониятга эга бўлган аҳоли ҳам тўғри овқатланиш талабларини тўлиқ бажармайди. Бугунги кунга келиб овқат маҳсулотларининг сифат кўрсаткичларини гигиеник назорати сезиларли даражада пасайган. (Бойкулов А.А.2003). Яъна шуни айтиш лозимки, ҳозирги кунда чекка қишлоқларда яшовчи аҳолининг овқатланиш ҳолатини ҳам кўнгилдагидек деб бўлмайди, бунинг сабаби овқат ассартиментларининг камлиги, овқатланиш сифатининг пастлигидир.

Юқорида айтиб ўтилган камчиликлар ҳисобига эса, Ўзбекистон Республикасида яшовчи аҳоли ўртасида, айниқса аёллар ўртасида (90 фоиздан ортиқ ҳолатларда) темир танқислиги анемияси, аҳолининг 60-73 % да йод танқислик ҳолатлари, қишлоқ шароитида яшовчи болаларнинг деярли

35% да гипотрофия ва рахит касалликлари, ҳамда жуда кўп ҳолатларда сил касалликларини ўсиб бораётганлиги ачинарли ҳолдир.

Ушбу муаммоларни ечишда албатта Республикамиздаги мавжуд иқтисодий кризисларни ҳал этиш билан аҳвол яхшиланиб қолади деб айтолмаймиз. Бунинг учун аҳоли ўртасида тарғибот-ташвиқот ишларини олиб боришимиз лозим, яъни тўғри овқатланиш, вақтида овқатланиш, сифатли овқатланишга эътибор бериш билан бир қаторда, ўзимизда ҳамда чет давлатларда чиқарилаётган озиқ-овқат маҳсулотлар сифатини мутассади ташкилотлар томонидан тўлиқ ва сифатли текширилишини, озиқ-овқат маҳсулотлари билан савдо қилинадиган бозорларда, расталардаги тозаликка ва гигиеник тартибларга риоя қилинишини қаттиқ назорат қилиниши лозим.

4.2. Оқилона овқатланиш ҳақида тушинча, овқатланишнинг физиологик меъёрлари

Овқат рациони - бу овқат маҳсулотларининг таркиби ва миқдори бўлиб, у кундалик овқат рационига киритилиши шарт. Кундалик овқат рационига куйидаги гигиеник талаблар қўйилиб, у овқатланишнинг оқилона эканлигини таъминлайди:

1.Овқат рационининг энергетик қиймати - овқат таркибига кирувчи озукли моддаларнинг организмнинг физиологик эҳтиёжига мувофиқ ҳолда тутишидир. Организмнинг овқатли моддаларга бўлган физиологик эҳтиёжи эса ҳар бир шахснинг жинси, ёши, тана тузилиши, бажарадиган меҳнат тури, иқлим шароитлари ва организмнинг физиологик ҳолатига (аёллар учун физиологик ҳолат-ойлик хайз кўриш) боғлиқдир.

2.Овқат рационига киритилган овқатли моддалар ўзоро мувозанатлашган ҳолда бўлиши зарур. Мас., асосий озукли моддалар (оқсил, ёғ, карбонсув) мувозанатлаштирилган овқатланишда 1:1,2:4,6 нисбатда бўлиши керак.

3.Кунлик овқатланишдаги овқат маҳсулотлари турли-туман яъни ҳилма-хил бўлиши ва юқори даражадаги органолептик кўрсаткичларга эга бўлмоғи лозим яъни уларнинг ташқи кўриниши, ҳиди, таъми, қуюқ-сууюқлиги, харорати кабилар. Чунки бу кўрсаткичлар фақатгина шахснинг иштаҳасини очибгина қолмай, балки истеъмол қилинган овқатларни тўлиқ хазм бўлишини қам таъминлайди.

4.Истеъмол қилинган овқатлар одамда тўйиниш сезгисини чақираолсин, бу эса истемол қилинадиган овқатнинг ҳажмигагина боғлиқ бўлмай, балки унинг таркибига ва ишлов берилиш турига ҳам боғлиқдир.

5.Аҳолини оқилона овқатланишини ташкил этишда йилнинг фаслини, миллий ананаларни ва урф-одатларни инобатга олиниши зарур хисобланади.

6. Овқат кун давомида тўғри тақсимланиши зарур. Мас., йилнинг совуқ фаслида 3 марталик овқатланганда кунлик энергиянинг 30-35% нонуштага.

40-45% тушликка ва 25-30% кечки овқатга ажратилиши керак. Йилнинг иссиқ фаслида эса тушлик овқатнинг энергетик қиймати бироз камайтиради ва нонушта ҳамда кечки овқатнинг энергия қиймати кўпайтиради.

7.Овқат маҳсулотлари организм учун зарарсиз бўлмоғи керак. Санитар-эпидемиологик нуқтаи-назардан овқат таркибида патоген микроблар ва улар ишлаб чиқарадиган маҳсулотлар ва ёки бошқа кўринишдаги захарли таъсир кўрсатувчи кимёвий бирикмалар бўлмаслиги керак.

Оқилона овқатланишнинг асоси бўлиб физиологик овқатланиш меъёрлари ҳисобланади. Физиологик овқатланиш меъёрлари нутрициология мутахассислари томонидан ишлаб чиқилган бўлиб, аҳолининг турли гуруҳлари учун мўлжалланган (жадвалларни кўрсатиш). Бу физиологик овқатланиш меъёрлари тавсия мақсадида таклиф этилади. Организмнинг овқатли моддаларга ва энергияга бўлган физиологик эҳтиёжи доимий яъни ўзгармас миқдор эмас, балки мунтазам ўзгартириш киритилишга муҳтождир, чунки илмий янгиликлар ва аҳолининг турмуш тарзини ўзгариши бу кўрсаткичларни ўзгартириб туришни тақозо этади. Овқатланишнинг физиологик меъёрлари - бу овқатли моддалар ва энергия миқдорлари бўлиб, организмнинг ёши, жинси, меҳнат фаолиятининг турига мувофиқ организмнинг физиологик эҳтиёжини қондириш учун белгиланган меъёрлардир. Овқатланишнинг физиологик меъёрлари қуйидаги аҳоли гуруҳлари учун ишлаб чиқилган:

1.18 ёшгача бўлган болалар ва ўсмирлар. Улар 9 ёш гуруҳига бўлинган бўлиб, 11 ёшдан сўнг уларнинг жинси ҳам инobatга олинади. Кундалик овқат рационининг энергетик қиймати уларнинг ёш кўрсаткичларига мувофиқ 1540 ккал-дан (1-3 ёшли)3000 ккал-гача (14-17 ёшли ўсмирлар) дир.

Меҳатга қобилияти бўлган 18 ёшдан 60 ёшгача бўлган аҳли. Улар бажарадиган меҳатнинг жадаллилиги бўйича жинсни ҳисобга олган ҳлда 5 та касбий гуруҳа бўлинадилар. Ҳр бир меҳат гуруҳнинг ўзи аҳлини ёш кўрсаткичлари бўйича яна 3 та гуруҳга -18-29 ёш, 30 -39 ёш ва 40-60 ёшдаги аҳоли гуруҳига бўлинадилар;

1 гуруҳ: деярли ақлий меҳнат билан шуғулланувчилар (корхона ва муассаса раҳбарлари, педагоглар, илмий ходимлар, айрим турдаги тиббий ходимлар)

2 гуруҳ; енгил жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар (инженер-техник ходимлар, автоматлаштирилган корхона ишчилари, тикувчилар, алоқа ходимлари, хамширалар, санитаркалар ва б.қ.)

3 гуруҳ; ўртача оғирликдаги жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар (станокларда ишловчилар, слесарлар, кимёвий корхона ишчилари, тўқимачилик корхоналари ишчилари, хайдовчилар, жарроҳлар, озиқ-овқат дўконлари сотувчилари)

4 гуруҳ; оғир жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар (қурувчилар, кишлоқ хўжалигидаги ишчи ва хизматчилар, механизаторлар, нефт ва газ саноати корхоналари ишчилари, металлургиялар)

5 гуруҳ; фақат эркаклар учун бўлиб, ўта оғир жисмоний меҳнат билан шуғулланувчиларни ўз ичига олади (ер ости конларида ишловчилар, ғишт терувчилар, юк ташувчилар, бетон қуювчилар, ер қазувчилар ва ҳ.к)

Меҳнатга қобилиятли эркаклар учун овқатланишнинг кунлик энергетик қиймати 2100 ккал-дан (1гуруҳ: 40-59 ёшлилар) 4200 ккал гачадир. Аёллар учун эса 1800 ккал дан (1 гуруҳдаги 40-59 ёшлилар) 3050 ккал (4 гуруҳдаги 18-29 ёшлилар)\ гачадир.

Ҳомиладор аёллар учун овқат рационининг энергетик қийматига қўшимча таразда 350 ккал қўшиш ва эмизувчи аёллар учун эса асосий овқат рационига қўшимча таразда 450-500 ккал қўшиш тавсия этилган.

Кексалар учун агар уларнинг ёши 60-75 атрофида бўлса кунлик овқат рационининг энергетик қийматини 5% га камайтириш, 75 ёшдан ўтганлар учун 10-15% га пасайтириш тавсия этилади.

Ҳозирги кунда ЎзР-да 2001 йилдаги \СанҚваМ-0105-01\ "Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг меҳнат фаолияти ва ёшига мувофиқ бир кунлик овқатланишнинг физиологик меъёрлари" асосида иш юритилмоқда. Ушбу меъёрий ҳужжат аҳолини рационал овқатланишига бўлган гигиеник таъминотини белгилаб беради. СанҚваМ-0105-01 ҳужжатда : ишга лаёқатсиз бўлган аҳоли (болалар ва ўсмирлар гуруҳи, улар ўз навбатида 4 та кичик гуруҳларга бўлинади, ишга лаёқатсиз эркаклар ва ҳомиладор ҳамда эмизикли аёллар, нафақахўрлар);

4.3. Алиментар касалликлар ҳақида тушинча

Овқатланишнинг физиологик меъёрларини бажармаслик, ҳамда бошқа гигиеник талабларга риоя қилмаслик аҳоли ўртасида жуда кенг тарқалган ва овқатланиш сифатига бевосита ва билвосита боғлиқ бўлган АЛИМЕНТАР касалликларни юзага келишига сабабчи бўлади. Бугун дунё Соғлиқни Сақлаш Ташкилотининг тавсиясига кўра қуйидаги алиментар касалликлар гуруҳларини ажратиш мумкин (жадвал).

1.Жуда юқори қийматли рационга боғлиқ бўлган касалликлар - алиментар семириш касаллиги;

2.Ортиқча овқатланиш - қуйида келтириладиган касалликларнинг шаклланишида ҳавfli омил вазифасини ўташи мумкин- юракнинг ишемик касалликлари, атеросклероз, гипертония подагра, қандли диабет, буйрак тош касалликлари, ўт пуфаги тоши касалликлари.

II. Етарлича овқатланмаслик билан боғлиқ бўлган касалликлар.

Энергия танқислиги билан боғлиқ бўлган касалликлар - алиментар дистрофия, алиментар маразм (алиментар кам қувватлик).

Овқатларнинг тўла қийматли эмаслиги билан боғлиқ бўлган касалликлар : ОЭТ -оқсил энергия танқислиги (БЭН), Квашиоркор -овқат таркибида тўла қийматли оқсилларнинг бўлмаслиги туфайли келиб чиқадиган касаллик тури ёки ёғларнинг танқислигидан келиб чиқадиган касаллик, гипо- ва авитаминозлар.

Ш. Овқат маҳсулотларининг сифатсизлиги билан боғлиқ бўлган касалликлар -овқатдан захарланишлар.

Алиментар касалликларни олдини олишдаги муҳим тадбирлардан бири организмнинг энг зарурий озукли моддаларга бўлган физиологик эҳтиёжларини таъминлашга имкон берадиган овқат маҳсулотларини тўғри танланиши ҳисобланади (жадваллар)

4.4. Асосий озукли моддаларга гигиеник таъриф ва уларнинг физиологик меъёрлари

Овқатланишдаги энг муҳим озукли модда бўлиб оқсиллар ҳисобланади, чунки улар организмда бир қатор муҳим биологик вазифаларни бажаради (хужайраларнинг тикланишида пластик функция, энергетик, гармонал, каталитик, воситачилик ва махсус вазифалар). Бунда оқсилларнинг энергетик вазифаси организмдаги кунлик энергия сарфининг фақат 13% гина қоплайди (1 гр оқсил ёнганда 4,1 ккал энергия ҳосил қилади), шунинг учун оқсиллар энергетик нуқтаи-назардан асосий манба эмас деб баҳоланади. Келтирилган бошқа функцияларни тўлиқ адо этилиши учун оқсиллар таркибида бўладиган барча зарурий аминокислоталар олмоштириб бўлмайдиган ва алмаштирса бўладиган аминокислоталарнинг бўлиши шартдир. Ўз таркибида зарурий аминокислоталар тўпламини тутувчи оқсиллар тўла қийматли оқсиллар ва ўз таркибида деярли алмаштирса бўладиган аминокислоталар тўпламини тутувчи оқсилларни эса тўла қийматли бўлмаган оқсиллар деб аталади. Алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталарни эссенциал аминокислоталар деб аталиб, улар одам организмда синтезланмайди (метионин, лизин, триптофан, фенилаланин, лейцин, изолейцин, треонин, валин). Бундай аминокислоталар хайвон маҳсулотлари таркибида бўлади (гўшт, сут ва сут маҳсулотлари, тухум, балиқ, парранда гўшти). Тўла қийматли аминокислоталар дуккакли ўсимлик донларида анча-мунча миқдорда бор - мош, ловия, нўхот, соя кабилар. Донлар таркибида уларнинг миқдори жуда кам ёки бўлса ҳам улар мувозанатлашмаган ҳолдадир, аммо бу маҳсулотларда алмаштирса бўладиган аминокислоталар етарли миқдорларда бор, шунинг учун дон маҳсулотлари таркибида бўладиган оқсиллар тўла қийматли бўлмаган оқсиллар қаторига киритилади. Кунлик овқат рацион таркибидаги оқсилларнинг физиологик меъёри кенг диапозонда тебраниши мумкин бўлиб, уларнинг ўртача миқдори кунига 90-100 граммни ташкил

килади. Ўсувчи организмнинг оксилларга бўлган эҳтиёжи, ҳамда ҳомиладор ва эмизувчи аёлларнинг оксилларга бўлган физиологик эҳтиёжи юқорирокдир. Оксилларнинг ўртача физиологик меъёрларини жадвал бўйича аниқлаш мумкин, мас., ўсувчи организмнинг ҳар бир кг вазни учун ўртача 2,0 грамм, ўрта ёшли одамнинг 1 кг вазни учун 1,5 грамм, ҳомиладор ва эмизувчи аёлларнинг 1 кг вазнлари учун 2,5 грамм тўғри келиши керак.

ЁҒЛАР ҳам худди оксиллар каби асосий озукли моддалар қаторига киради ва у овқатланишнинг асосий компоненти ҳисобланади. Ёғларнинг организмда бажарадиган вазифалари ҳилма-хилдир. Ёғлар кунлик энергия сарфининг 27-33% ни қоплаб туради, шу билан бир қаторда ёғлар ҳар бир хужайра таркибига киради, организмда иссиқликнинг бошқарилишида фаол иштирок этади, организмга ёғда эрийдиган витаминларни етказиб беради, организмда холестерин алмошинувини бошқариб туради, гармонларнинг синтезланишида, сафро таркибидаги кислоталар ва простогландинларнинг синтезланишида қатнашади ҳамда овқатга таъм бериш вазифасини бажаради. Ёғларнинг организмда бажарадиган вазифалари уларнинг хусусиятлари ва хоссаларига боғлиқ ва у асосан ёғ кислоталарининг таркибига боғлиқдир. Ёғлар таркибида бўладиган ёғ кислоталари тўйинган ва тўйинмаган ёғ кислоталарига бўлинади.

Биологик нуқтаи-назардан тўйинмаган ёғ кислоталари анча фаол ҳисобланади, айниқса ЎТЕК- ўта тўйинмаган ёғ кислоталари. Шунинг учун ҳам ўта тўйинмаган ёғ кислоталарини айрим ҳолларда витаминлар қаторига кўшиб баҳоланади.

Айнан ЎТЕК (линол, линолен, арахидон) лари хужайра таркибини шаклланишида иштирок этади, юқори фаоликка эга бўлган биологик моддаларнинг синтезланишида қатнашади, холестерин ва "В" гуруҳига кирувчи витаминларнинг алмашинувини бошқаришда фаол иштирок этади.

ЎТЕК-нинг фаол вакили бўлган арахидон кислотаси болалар организмни ўстирувчи омили ҳисобланадиган ва болаларнинг кунлик овқат рационидан унинг етишмаслиги (кунига 5-6 гр.дан кам бўлса) кузатилса, болаларда ўсиш жараёни секинлашади ва унинг ривожланишида айрим нуқсонлар пайдо бўлиши мумкин. ЎТЕК асосан ўсимлик ёғлари таркибида бўлади ва боланинг кунлик овқат рационига 25-30 гр ўсимлик ёғи қўшилса бола организмнинг ЎТЕК-ларига бўлган эҳтиёж тўлиқ қондирилади.

Холестерин алмашинувининг бошқарилиши фосфолипидлар томонидан амалга оширилади (ЎТЕК таркибида фосфолипидлар бор) ва ана шу фосфор кислотаси одам организмда ЎТЕК-дан синтезланади. Фосфолипидларнинг ўтмишдошлари яъни унга яқин бўлган моддалар ўсимлик ёғлари таркибида кўп миқдорда учрайди. Шу нарсани доим ёдда сақлаш керак-ки, ўсимлик ёғларига қўшимча ишлов бериш ва кўпинча термик ишловдан ўтказиш фосфолипидларнинг парчаланишига сабабчи бўлади натижада ёғларнинг

биологик қиймати йўқолади. Бу айниқса пахта ёғига кўпроқ таалуқлидир, чунки ишлов берилмаган ёки кўшимча ишловдан ўтказилмаган пахта ёғи таркибида захарли модда - ГОССИПОЛ мовжуд бўлиб, ана шу моддани парчалаш мақсадида пахта ёғини оладиган ёғ-экстракт заводларида пахта ёғига термик ишлов берилади. Шунинг учун пахта ёғига термик ишлов беришдан олдин унинг таркибидаги фосфолипидларни экстракция қилиб ажратиб олинад ва ишлов берилгандан сўнг қайта кўшилади. Озиқ- овқат саноатида фосфолипидларнинг концентратлари кўпроқ ишлатилади, бу моддалар рафинадлаштирилган ўсимлик ёғлари ва маргарин таркибини бойитиш мақсадида кўшилади. Аммо, ўсимлик ёғлари ва маргарин таркибига кўшиладиган фосфотидларнинг миқдори жуда кўпайиб кетса улар жуда тезлик билан оксидланади ва ёғ тахирлашиб қолади.

Овқат таркибидаги ўсимлик ва хайвон ёғларининг оптимал нисбати 1:3 ёки 2:3 бўлиши керак, ёши ўтган кишилар учун 1:1 нисбатда бўлгани яхши.

Меҳнатга қобилиятли ўрта ёшли одамнинг ёғларга бўлган физиологик эҳтиёжи шахснинг жинси, ёши ва меҳнат фаолиятининг турига қараб ўзгариши мумкин яъни 80 граммдан 169 граммгача, бироқ ҳар бир шахс учун ҳам алоҳида ҳисоблаш усули орқали эҳтиёжни топиш мумкин., бунинг учун шу организмнинг оқсилларга бўлган эҳтиёжидан келиб чиққан ҳолда (1 гр оқсилга 1,2 гр ёғ ҳисобида) ҳисоблаб топиш мумкин.

Кунлик овқат рационининг асосий қисми карбонсувлардан иборат бўлиб, улар асосан энергетик вазифани бажаради. Бундан ташқари карбонсувлар палстик жараёнларда ҳам иштирок этади, уларнинг айрим турлари эса нозик специфик таъсир хусусиятига ҳам эгадир (аскорбин кислота, гепарин, гетерополисахаридлар бўлиб улар қон гуруҳини белгилаб беради).

Полисахаридлардан клетчатка ичак функциясини бошқариб боради (ичак перисталтикасини оширади), пектин моддаси эса ичакдаги чиритувчи микробларнинг кўпайишига тўсқинлик қилади ва ичакдаги захарли табиатга эга бўлган моддаларни ўзига адсорбция қилиб олади ва организмдан чиқариб юборади.

Карбонсувларнинг энергетик мақсадларда кўплаб ишлатилишини ҳисобга олиб, овқат маҳсулотлари билан уларни доимий равишда ичакка тушиб туришини таъминлаш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бир қаторда агар организмга ортиқча миқдорда карбонсувлар истеъмол қилинса, улар ёғларга айланиб ёғ деполарида тўпланиши мумкин.

Карбонсувларнинг организмда ўзлаштирилиши уларнинг таркибига қараб ўзгариши мумкин. Мас., моносахаридлар организмда тўлиқ ўзлаштирилади, дисахаридлар эса -96-98% га ва полисахаридлар -85-86% га ўзлаштирилади.

Карбонсувларга бой бўлган овқат маҳсулоти таркибида кўп миқдорда клетчатка моддаси бўлса, улар камроқ ўзлаштирилади ва уларнинг ортиқча миқдори организмдан тезликда чиқарилиб юборилади. Таркибида 0,4% дан ортиқ клетчатка тутган карбонсувлар "химояланган" карбонсувлар деб аталади ва бундай маҳсулотлар ортиқча вазнли ва ёши ўтган кишилар учун кўпроқ тавсия этилади.

Карбонсувларнинг физиологик меъёрлари жадвал бўйича 1 гр оксил миқдorigа қараб ҳисобланганда 4-4,5 гр миқдorigа олиниши мумкин, шу билан бир қаторда карбонсувларининг синфига мувофиқ оптимал нисбати қуйидагича бўлиши мақсадга мувофиқ ҳисобланади: полисахаридлар (шу жумладан клетчатка-2%) 80-90%, моно- ва дисахаридлар 10-20%. Моносахаридлар учун асосий манба бўлган маҳсулотлар- асал ва мевалардир. Полисахаридларнинг манбаи эса, сабзотлар ва донли маҳсулотлар ҳисобланади.

Овқат рационининг муҳим муҳим элементларидан бири витаминлардир. Витаминлар қуйи молекулали органик табиатга эга бўлган ва юқори фаоликка эга бўлган кичик дозалардаги бирикмалардир. Одам организмда витаминлар қисман синтезланиши мумкин, аммо Д, К, В-12 витаминларининг эндоген синтезланиши организмнинг шу витаминларга бўлган эҳтиёжини тўлиқ қондира оладими ёки йўқми деган саволга аниқлик киритиш талаб этилади. Бу витаминларнинг асосий қисми овқат маҳсулотлари таркибида бўлиб, овқат орқали организмга қабул қилинади. Овқат маҳсулотлари таркибидаги витаминларнинг миқдори ва уларнинг характери турличадир. Мас., ёгда эрувчи "А" витамини организм учун тайёр ҳолда сут, сут маҳсулотлари, тухум, сарийёғ, жигар орқали истемол қилинади. Организмнинг "А" витаминига бўлган эҳтиёжини қондириш учун (1000 мг) сувда эрувчи провитамин "А" яъни каротиннинг аҳамияти катта. Каротин қизил сабзи, болгар помидориси, қовоқ маҳсулотларида кўп миқдорларда бор. Ичак ва жигарда каротиндан "А" витамини синтезланади.

Д витамини бадан терисининг эпидермисида 7-дегидрохолестириндан ультрабинафша нур таъсирида синтезланади. Д витамини оддий шароитда организмдаги фосфор ва кальций алмашинувини бошқариши учун етарли деб ҳисобланади, аммо ўсувчи организм учун ва қуёш нури етарли бўлмаган шароитларда ишлаганда организмда синтезланаётган "Д" витамини етарлича бўлмайди, шунинг учун бундай шароитда организмга "Д" витамини ташқаридан яъни овқат маҳсулотлари орқали истемол қилиниши лозим. Ўз таркибида "Д" витаминини кўп тутувчи маҳсулотлар қаторига балиқ мойи, тухум, сут ва сут маҳсулотларини киритиш мумкин. Болалар организми учун кунлик истемол меъёри (3 ёшгача бўлган болалар учун) 400 МЕ- халқоро бирлик ёки 0,25 мкг, ўрта ёшли одамлар учун - 100МЕ, хомиладор ва эмизувчи аёллар организми учун 500МЕ га тенгдир.

"Е" витамини ёгда эрувчи витаминлар қаторига кириб, ўрта ёшли одам организми учун кунлик истеъмол меъёри 12-15 мг ни ташкил қилади. "Е" витаминини ўзида кўп тутувчи овқат маҳсулотлари қаторига ўсимлик ёғлари, кўкатлар, мевалар, ёрма маҳсулотлари, тухумни киритиш мумкин.

"К" витамини ҳам ёгда эрувчи витаминлар қаторига кириб, унинг кунлик эҳтиёж меъёри 0,2-0,3 мг га тенгдир. "К" витамини ичак флораси иштирокида қисман синтезланади, шунинг учун бирламчи гиповитаминоз ёки авитаминоз ҳолатлари кузатилмайди. Иккиламчи "К" авитаминози жигар касалликлари ва ичак касалликларига учраган одамлар учраши мумкин, шунинг учун бундай вазиятларда шундай кишиларга организмнинг эҳтиёжини қондириш мақсадида ўзида "К" витаминини кўпроқ тутувчи маҳсулотлардан сабзи, томатлар, кўк нўхот, жигар, наъматак, қорағат донлари ёки уларнинг дамламаларини бериш тавсия этилади.

Сувда эрувчи витаминлар ўз таркибига кўп витаминларни олади ва уларнинг асосийлари "В" гуруҳига кирувчи витаминлардир, бундан ташқари "С" витамини ва бошқа биофлавиноидлардир.

"В" гуруҳига кирувчи витаминларга нисбатан организмнинг кунлик истеъмол меъёри, етишмаганда келиб чиқиши мумкин бўлган касалликлар ва ўзида витаминларни кўп тутувчи маҳсулотлар ҳақидаги маълумотлар қуйида келтирилади.

"В -1" ёки Тиамин витамини организмда етишмаганда "бери-бери" гиповитаминози юзага келади. Организмнинг кунлик эҳтиёжи 1,1-2,1 мг га тенгдир. В-1 витаминини ўзида тутувчи маҳсулотлар қаторига дон маҳсулотлари (уларнинг қобиқлари), ачитқи (дрожжи), жигар ҳисобланади.

"В-2" ёки Рибофлавин - организмда етишмаганда хейлоз, стоматит, глоссит, анемия келиб чиқади. Организмнинг кунлик эҳтиёжи 1,5-2,4 мг. Манбаи - сут, нон, ачитқи, нўхот.

"РР" ёки никотин кислотаси - организмда етишмаганда пеллагра касаллиги шаклланади, организмнинг бу витаминга бўлган кунлик эҳтиёжи 14-28 мг га тенг. Ёрмалар, нон маҳсулотлари, ачитқи, нўхот таркибида кўплаб учрайди.

"В-3" ёки Пантотен кислотаси - кунлик овқат таркибида унинг миқдори камайиб ёки бўлмай қолган шароитларда инсонлар организмда ҳеч қандай касаллик белгиларини номоён этмайди. Аммо хайвонлар организмда касаллик белгилари юзага келиши мумкин. Бу витамин деярли ҳар қандай овқат маҳсулотлари таркибида борлиги билан аҳамиятлидир.

"В-6" ёки Пиридоксин витамини организмга етишмай қолганда жуда кўп кўринишдаги касаллик белгиларини намоён қилади. Организмнинг кунлик эҳтиёж меъёри 1,8-2,0 мг атрофида. В-6 витаминини ўзида тутувчи маҳсулотлар қаторига жигар, нўхот, балиқ, болгар қалампери, дуражаларни киритиш мумкин.

Биотин – Н - витамини - организмга кам миқдорда тушганда чешуйкали дерматит касаллиги белгиларини номоен қилади, унинг кунлик истеъмол меъёри 0,15-0,3мг га тенг. Биотин деярли ҳамма овқат маҳсулотлари таркибида учрайди.

Фолий кислотаси \ В-9\ витамини - организмга кам миқдорларда истемол қилинганда анемияни келтириб чиқаради ва охирги илмий маълумотларга кўра юрак-томир касалликлари- жумладан атеросклероз, юракнинг ишемик касалликларини олдини олишда иштирок этади. Ўзида фолий кислотасини кўплаб тутувчи маҳсулотлар қаторига дуража, жигар, кўк сабзовотлар, гўшт ва гўшт маҳсулотларини киритиш мумкин.

Витамин "В-12" ёки Цианкобаламин- бу витаминга нисбатан организмда танқислик кузатилса, организмда пернициоз камқонлик касаллиги ривожланиши мумкин. В-1" витаминини ўзида кўп тутувчи маҳсулотлар - жигар, буйрак, гўшт, балиқ, тухум.

Жадвал -1

«В» гуруҳига мансуб бўлган витаминларга бўлган гигиеник талаб

Витамин	Физиологик эҳтиёж(мг)	Етишмаслиги	Манбалар
Тиамин (В-1)	1,1-2,1	Бери-бери	Донли маҳсулотлар, жигар, хамиртуруш
Рибофловин (В-2)	1,5-2,4	Хейлоз, стоматит, глоссит, анемия	Сут, нўхат, нон, хамиртуриш
Никотин кислота РР	14-28	Пеллагра	Ёрмалар, нўхат, нон, хамиртуриш
Понтатен кислота В-3	5-10	урганилмаган	Кўпгина озиқ-овқат маҳсулотларида
Пиродаксин В-6	1,8-2	Полисимптомлар	Хамиртуриш, жигар, нўхот, балгар қалампири, балиқ
Биотин Н	0,15-0,3	дерматит	Кўпгина озиқ-овқат маҳсулотларида
Фоливая кмслота В-9	200 мкг	Анемия	Хамиртуриш, жигар, полиз маҳсулотлари, гўшт

Циокобаламин В-12	3 мкг	анемия	Жигар, буйрак, гўшт, балиқ, тухум
-------------------	-------	--------	-----------------------------------

Сувда эрувчи витаминларнинг энг типик вакили "С" витамини ёки АСКОРБИН кислотасидир. Бу витаминга бўлган кунлик эҳтиёж унинг биологик таъсиридан келиб чиқади. Организмга "С" витамини кам миқдорда истеъмол қилинса гиповитаминоз ва тушмай қолган тақдирда "Цинга" касаллиги келиб чиқади. Бундай касаллик ҳолатини олдини олиш учун одам кунлик овқат маҳсулотлари орқали ўртача 30 мг аскорбин кислотасини истеъмол қилса кифоя деб қаралади, аммо организмнинг умумий тонусини ошириш мақсадида кунига 60-100 мг "С" витаминини истеъмол қилиш тавсия этилади. Фармакологик таъсирга эришиш учун эса кунига 200-600 мг миқдорда истемол қилиш керак бўлади. Одам организмида "С" витамини ҳосил бўлмайди, шунинг учун унинг асосий манбаи овқат маҳсулотлари ҳисобланади. "С" витаминини ўз таркибида кўп миқдорда наъматак, қорағат, цитрус мевалари, қарам, картошка, кўкатлар-сельдери, укроп, петрушка, шовул қабилардир. "С" витаминининг биологик фаоллигини ҳисобга олиб, уюшган жамоаларда - болалар муассасалари, касалхоналар, санаториялар, туғуруқхоналар, ногиронлар уйи, қариялар уйи қабиларда овқатларни витаминлаштириш тавсия этилади, жумладан сутни витаминлаштириш ёки учинчи овқат ҳисобида мева шарбатларини бериш тавсия этилади. Одам организмнинг биофлавиноидлар ва витаминсимон моддаларга бўлган кунлик эҳтиёжи жадвал-2 да келтирилган.

Жадвал -2

Витамин	Бир кунлик Физиологик эҳтиёж	Маҳсулот манбалари
Биофлавинлар витамин –Р	50 мг	Хўл мевалар, полиз маҳсулотлари, гречка, чой
Липоат кислота	0,5 мг	Жуда кўп маҳсулотлар
Орат кислота- Вит.В-13	0,5-1,5 мг	жигар, дуража, сут
Пангам кис-си Вит.В-15	2,0 мг	дон маҳсулотлари
Парааминобензой кис-	аникланмаган	ҳамма овқат маҳсулотлари

си		
Холин Вит.В-4	1,5-3,0 мг	сут, гўшт, нон
Инозит-Вит.В-8	1,0-1,5 мг	хамма овқатларда
Карнитин	аникланмаган	Гўшт
Метилметнонин Витамин И	аникланмаган	Полиз маҳсулотлари, хўл мевалар

Кўпгина биофлавиноидлар ва витаминсимон моддалар терапевтик таъсир хусусиятига эга бўлганлиги сабабли даволаш амалиётида доривор моддалар сифатида қўлланади.

Инсоннинг овқати таркибидаги муҳим элементлардан бири - минерал моддалар бўлиб, улар организм тўқималари, хужайралари, органларини шаклланиши, организмнинг кислотали-ишқорий мувозанатини ушлаб туришда, туз ва сув алмошинувини бошқарилишида ва яна кўп ферментатив жараёнларда қатнашади.

Организм таркибига кирувчи моддалар катта миқдорларда (макроэлементлар) ва кичик миқдорларда (микроэлементлар) иштирок этишлари мумкин. Минерал моддалар икки гуруҳга бўлинади: ишқорий ва кислотали таъсир кўрсатувчилар. Ишқорий таъсир этиш хусуситига - кальций, магний, калий, натрий; кислотали таъсир кўрсатувчилари қаторига- фосфор, олтингугурт, хлор элементларини киритиш мумкин. Биоэлементлар қаторига 64 та кимёвий элементни киритиш мумкин, уларнинг энг муҳимлари - темир, мис, кобальт, фтор, рух, марганец кабилар ҳисобланади.

Организмнинг муҳим кимёвий элементларга бўлган кунлик эҳтиёжи ва уларнинг манбаларини қуйида келтирилади:

Элемент	Кунлик эҳтиёж	Манбаи
Кальций	800-1200 мг	Сут ва сут маҳсулотлари
Магний	400 мг	Дон маҳсулотлари

Калий	3-5 гр	қуритилган мева, дуккакли мевалар
Натрий	4-6 гр	ОШ тузи
Фосфор	1200-1800 мг	Сут, сут маҳсулотлари, балиқ, гўшт
Олтингугурт	1,0 гр	Гўшт, балиқ, сут маҳсулотлари
Хлор	5-7 гр	ош тузи
Темир	10-30 мг	жигар, тухум, нон, сарёғ, гречиха
Мис	0,4-2,0 мг	хамма маҳсулотлар
Йод	150-200 мкг	Биогеокимёвий фондаги маҳсулотлар
Кобальт	200 мг	Хайвон маҳсулотларида кўпроқ

Беморларни оқилона овқатлантиришнинг гигиеник асослари.

Беморлар учун тўғри ташкил этилган овқатлантириш тартиби уларни комплекс даволашдаги муҳим элементлардан биридир. Бундай овқатланишнинг асоси қилиб 2 та принцип олиниши мумкин:

Беморларнинг овқати физиологик тўла қийматли бўлиши керак

Бемордаги патологиянинг табиатига кўра уларнинг овқатлантирилиши терапевтик хусусиятга эга бўлиши керак.

ДПМ-да бирҳил тизимдаги рақамли пархезли овқатлантириш қабул қилинган бўлиб, у энг асосий касаллик турларини ўз ичига олган. Пархезли таомлар таркибига киритиладиган маҳсулотларларнинг таркиби ва таъсир этиш хусусиятлари бир-биридан тубдан фарқ қилади. Шу билан бир қаторда ҳар бир пархезли таомга кулинария ишловини бериш, таомларнинг кимёвий таркиби, энергетик қиймати, овқатлантириш тартиби ҳам бир-биридан фарқ қилади.

Беморларни овқатлантириш таомнома асосида ташкил этилиб, улар физиологик овқатланиш меъёрлари ҳамда пархезнинг турига қараб тузилади. Хозирги кунда 16 та пархезли овқат турлари ишлаб чиқилган ва улар даволаш муассасаларида кенг қўлланмоқда.

Пархез рақами	Қандай беморга мўлжалланган
---------------	-----------------------------

"О" \Суюқ овқат\ Ошқозон-ичак йўли операциясидан сўнг

№ 1	ошқозон ва 12 бармоқли ичак яраси, гастритлар
№ 2	Секретор функцияси етишмаслиги, гастритлари
№ 3	Оддий тартибдаги қабзиятнинг бузилиши
№ 4	Ичак касалликлари
№ 5	Жигар касалликлари
№ 6	Подагра-сийдик кислотасига оид касаллик
№ 7	Буйрак касалликлари
№ 8	Семириш касаллиги
№ 9	Қандли диабет касаллиги
№ 10	юрак-томир касалликлари
№ 11	Сил касаллиги
№ 12	Қон касаллиги белгилари
№13	Ўткир юқумли касалликлар
№ 14	Фосфатурия касаллиги
№15	_____ Умумий стол

Пархезли рационларнинг кимёвий таркиби ва уларнинг энергетик қийматлари физиологик меъёрлардан 5% га фарқ қилишига рухсат этилади. Беморларни кам деганда кунига 4 марта овқатлантириш талаб этилади: нонушта-25-30%, тушлик-40% ва кечки овқат 20-25%, иккинчи кечки овқат-5-10%.

4.5.Овқатдан захарланишлар ва уларни олдини олиш тадбирлари

Овқатдан захарланиш - кўп ҳолларда ўткир ва айрим ҳолларда сурункали кўринишда бўлиб, санитария нуқтаи-назардан сифатсиз бўлган овқат маҳсулотларини истеъмол қилиш натижасида келиб чиқади. Бунда овқат маҳсулотлари таркибида айрим турдаги микроорганизмлар ёки улар ишлаб чиқарган токсинлар ёки бошқа табиатга эга бўлган кимёвий моддалар бўлиши мумкин. Овқатдан захарланиш кўпинча жамоа шаклида овқатланишда кузатилади, аммо якка тартибда кузатладиган ҳолатлар ҳам учраб туради.

Овқатдан захарланишларни таснифлаш асосида уларнинг этиологик ва патогенетик принципи етади. Қуйида овқатдан захарланиш турлари ва уларни олдини тадбирлари қисқача тарзда келтирилган.

Микробларга таалуқли овқатдан захарланиш

А. Токсикоинфекциялар- уларни келтириб чиқарувчи маҳсулотлар қаторига гўшт ва гўшт маҳсулотлари, полуфабрикатлар, парранда маҳсулотлари, сут ва сут маҳсулотлари сабабчи бўлади. Касалликларни олдини олиш тадбирларига чорвачиликда ветеринария назорати, молларни сўйишдан тортиб токи тайёр маҳсулот ҳолига келтиришдаги ҳамма босқичларда қатъиян санитария назоратини ўрнатиш, маҳсулотларни сақлаш, ташиш, овқат тайерлаш, тайёр овқатларни тарқатиш жараёнида етарлича термик ишловлардан ўтказиш.

Б; Интоксикациялар - бу гуруҳдаги токсикозларнинг энг типик вакили ботулизм хисобланиб, улар консерваланган маҳсулотлар, сурланган ва дудланган балиқ ва гўшт маҳсулотларини ботулизм кўзгатувчиси билан ифлосланиши орқали келиб чиқади. Касалликни олдини олиш учун маҳсулотларни консервалашдан олдин тўғри ишловдан ўтказиш, кислотали муҳит ёки шўр муҳитни яратиш, истеъмолдан олдин пухта термик ишловдан ўтказиш хисобланади. Иккинчи ўринда стафилококкли токсикозлар бўлиб, уларни келиб чиқишида ифлосланган сут ва сут маҳсулотлари, қандолатчилик маҳсулотлари, ёғли балиқ консервалари кўпинча сабабчи бўлади. Касалликни олдини олиш учун ўзини соғлом деб хисобловчи, аммо микроб ташувчилик ролини ўтовчи шахсларни аниқлаш ва уларни соғломлаштириш, маҳсулотларни истеъмол қилишдан олдин пухта термик ишловдан ўтказиш, маҳсулотларни сақлаш ва реализация қилиш муддатларига риоя қилиш хисобланади.

В; Микотоксикозлар- ёнғоқ, дон маҳсулотлари, дуккакли дон маҳсулотлари, сут маҳсулотлари ва тухум орқали тарқалиши мумкин. Касалликни олдини олиш учун агротехник тадбирлар, маҳсулотларни сақлаш қоидаларига риоя қилиш керак.

П.Микробларга таалуқли бўлмаган захарланишлар.

Табиати бўйича захарли бўлган маҳсулотлар орқали захарланишлар:

А. Захарли кўзиқоринлар- оқ поганка, строчок, мухомор, оқ салла, сарғаювчи шампионлар келтириб чиқаради. Касалликни келиб чиқмаслигини олдини олиш мақсадида кўзиқоринларни териш қоидаларини билиш ва унга қатъиян риоя қилиш, саралаш, сотиш ва сотиб олишда истеъмол учун яроқсиз бўлганларини фарқлашни аҳолига ўргатиш лозим.

Б. Захарли ўсимликликлар орқали захарланишлар - гелиотроп, триходесма, бангидевона, мингдевона, белладон кабилар. Олдини олиш чораларига агротехник тадбирлар, аҳолини санитар билимдонлигини ошириш асосий хисобланади.

В.Хайвонлар ва балиқларнинг захарли органлари- маринка балиғининг икраси, усач балиғининг тухумлари, буйрак усти бези, ошқозон ости бези

кабилар. Тадбирлар қаторига аҳолини санитар билимдонлигини ошириш тадбирларини киритиш лозим.

2. Айрим шароитларда захарлилик хусусияларини номоён қилувчи маҳсулотлар орқали захарланишларни келиб чиқишига пишиб етилмаган нўхатлар, нотўғри сақланиш натижасида айниб қолган данак мағизлари, картошкаларнинг ўсиб кетиши кабилар (картошка салонини).

Кимёвий захарли моддалар орқали захарланишлар кўпинча овқат маҳсулотлари таркибида бўладиган захарли табиатга эга бўлган моддалар сабабчи бўлади. Захарли кимёвий моддалар маҳсулотларга қишлоқ хўжалиги экинларини пестицидлар билан ишловдан ўтказиш жараёнида, овқатларга қўшилаётган қўшимчаларнинг назоратсиз қўлланишидан уларнинг кўп миқдорларда қўшиш орқали ёки тайёр овқат маҳсулотларини сақлаш ва ташиш қоидаларига риоя қилинмаган ҳолларда келиб чиқиши мумкин.

Ш. Этиологияси аниқ бўлмаган захарланишлар. Бу гуруҳга Гаффт касаллиги, Уров касаллиги ва алиментар токсик алейкия касалликларини киритиш мумкин

Овқатдан захарланиш ҳолатлари аниқланиши билан врач беморга биринчи тиббий ёрдам кўрсатиши шарт, кейин овқатдан захарланиш сабабларини ва вазиятни баҳолайди, овқатдан захарланишни келтириб чиқаришга шубҳали бўлган маҳсулотларни истеъмоладан четлаштиради. Туман ДСЭНМ ходимларига шошилиш хабар жўнатади (шошилиш хабарда аҳоли яшаш пунктнинг номи, манзили, захарланиш қайд қилинган сана, вақти, шубҳали бўлган маҳсулот номи, касалликка чалинганлар сони кўрсатилади). Бундан ташқари врач 14 ёшгача бўлган болалар, касалхонага ётқизилганлар сони, касалликнинг оғир-енгиллиги, ўлганлар ҳақидаги маълумотларни ёзилиб врач ўз исми шарифи ва имзосини қўяди. Ундан сўнг врач ДСЭНМ лабораториясига шубҳали овқатлардан намуна, захарланганларнинг қусуқларидан намуна, ошқозон ювилган бўлса ювиндидан намуна, ҳамда беморларнинг қони ва нажасларидан намуналар олиб лабораторияга жўнатади.

Назорат саволлари:

1. Оқилона овқатланиш ҳақида тушунча беринг
2. Оқилона овқатланишга бўлган асосий гигиеник талаблар қанака
3. Озуқли моддалар ва энергиянинг физиологик меъёрлари оқилона овқатланишнинг асоси эканлигини тушунтиринг

4. Турли тоифадаги аҳолигуруҳлари учун физиологик овқатланиш меъёрларига таъриф беринг

5. Алиментар касалликлар, тушунчаси, алиментар касалликлар гуруҳларига таъриф беринг

Фойдаланилган адабиётлар:

1. “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 26 августдаги 393 сонли Қонуни (ЎЗР қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й., 34-сон, 451-модда) -18б.
2. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. ва б. “Гигиена” Учебник для ВУЗов, М., 2009.- 608б.
3. Umumiy gigiyena bilan ekologiya. Amaliy mashg`ulotlar uchun o`quv qo`llanma. L.A.Ponomareva, E.K. Kazakov, L.K. Abduqodirova, B.E.Tuhtarov, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva. - T.,2011.
4. Environmental health Dade W. Moeller Third Edition Harvard University Press Cambridge, Massachusetts London, England, 2005,129-132, 142-143p
5. WHO, FOOD SAFETY, FACT SHEET N°399, DECEMBER 2015
6. ЎЗР СанҚваМ лари (2005 - 2015 йиллар)

5-мавзу: Меҳнат гигиенаси соҳасидаги муҳим гигиеник муаммолар Режа:

5.1. Меҳнат гигиенасининг предмети ва вазифалари, бу масаланинг ҳозирги кундаги долзарблиги.

5.2. Саноат корхоналари ишчи ва хизматчиларига тиббий-санитария хизмати кўрсатишнинг асослари. ЎЗР учун унинг долзарблиги ва меҳнат гигиенаси соҳасида ДСЭНМнинг вазифалари.

5.3. Ишлаб чиқариш омилларига гигиеник тавсиф

5.4. Ишлаб чиқариш муҳитидаги биологик омилларга гигиеник таъриф, касбий инфекцияларни олдини олиш тадбирлари

Таянч иборалар:

Меҳнат гигиенаси, тиббий-санитария кисми, ишлаб чиқариш муҳитидаги омиллар, касб касалликлари

5.1. Меҳнат гигиенасининг предмети ва вазифалари,

бу масаланинг hozirgi kundaги долзарблиги.

Ҳозирги даврда Республика аҳолисининг меҳнатга лаёқатли қисми умумий аҳоли сонининг 39%ини, яъни 10млн.га яқинини ташкил этади. Шулардан 3,1миллионга яқини қишлоқ хўжалиги меҳнаткашлари, 1,3миллиони эса саноат корхоналари ишчилари, қолганлари эса бошқа соҳа хизматчилаи ҳисобланади. Қишлоқ хўжалиги меҳнаткашлари ва саноат корхоналари ишчилари ўртасида ҳар йили 150 дан 160 тагача янги касалланиш ҳолатлари қайд қилинмоқда, бу эса ишлаб чиқариш омилларининг номувофиқ таъсири билан боғлиқдир, ишлаб чиқаришда ва қишлоқ хўжалигида эса иш шароитлари меҳнаткашларга салбий таъсир этувчи номувофиқ параметрлар билан тавсифланади.

Илмий-техника тараққиёти (ИТТ), XX асрнинг ўзига хос энг асосий хусусиятларидан бири ҳисобланади. ИТТ инсоннинг барча фаолиятлари доирасига ўз таъсирини ўтказди. Айниқса, бу таъсир меҳнат жараёнларида кўпроқ ўз ифодасини топади, чунки айнан одамнинг меҳнат фаолияти замонавий илмий ютуқлар, янгиликлар ва ихтироларни биринчи ўринда синовдан ўтказди ва амалиётга тавсия қилади. ИТТ шароитида кўпинча меҳнат фаолияти жарёнининг ўзи ҳам тубдан ўзгариши табиийдир, чунки замонавий корхоналар учун юкори даражадаги механизация, автоматлаштириш, кўпгина корхоналарда эса меҳнат жараёнларини компьютерлаштириш ва роботлаштириш жуда характерли ҳисобланади. Шу билан бирга, илм ва фандаги янгиликлар, ихтироларнинг ишлаб чиқаришга кулланиши меҳнат жараёнларини кескин жадаллашишига сабабчи бўлади, кундан-кунга янги - янги корхоналар бунёд этилмоқда, уларда анъанавий бўлмаган хом-ашёлар қўлланилмоқда ва янги турдаги маҳсулотлар ишлаб чиқарилмоқда. ИТТ ишлаб чиқаришдаги меҳнат шароитларига тубдан таъсир кўрсатиб, ишчиларнинг иш шароитларини ўзгартиради, меҳнатга бўлган муносабатларга ўз таъсирини ўтказди. Бу йуналишдаги ИТТ ишлаб чиқариш корхоналари ишчи ва хизматчилари организмга ва меҳнат шароитларига ҳам ижобий ва ҳам салбий таъсир кўрсатиши аниқланмоқда.

Масалан, ишлаб чиқариш корхоналарини автоматлаштириш, механизациялаштириш, роботлаштириш ишчиларни оғир жисмоний меҳнатдан холос этади, жуда кўп миқдордаги ишчиларни зарарли омиллар билан бўладиган алоқасини камайтиради, меҳнат жадаллиги ва унумдорлигини оширади ва маҳсулотнинг сифатини яхшилашга имкон яратади. Шу билан бирга ишлаб чиқариш жараёнининг ўзгариши ишчиларда рухий-асаб зўриқишларни кескин оширади, меҳнат жараёнларини бошқариш билан боғлиқ бўлган меҳнат ишчиларининг ҳаракат доираларини чеклаб кўяди, гиподинамияни юзага келтиради.

Замонавий корхоналардаги ИТТ меҳнат шароитларини яхшилашдаги энг замонавий усулларни қўллашга имкон беради. Аммо, корхонанинг ишлаб чиқариш қудратини кескин кўтарилиши, шу муҳитдаги зарарли омилларнинг умумий ҳажмини ортишига сабабчи бўлади, бу ўз ўрнида ишчи организмга уларнинг таъсир кўламини оширади. Янги турдаги маҳсулотларни ишлаб чиқарувчи корхоналар ишчиларнинг талаблари ва истакларини тўлиқ кондирибгина қолмай, балки улар организмга янги омилларнинг таъсирини ҳам юзага келтиради. Чунки корхоналарда янги турдаги хом-ашёларни қўллаш ва янги турдаги маҳсулотларни ишлаб чиқариш табиий-ки, янги омилларни келиб чиқиши учун шароит яратади.

Юқорида келтирилганлардан кўриниб турибди-ки, меҳнат шароитларини яхшилаш масалалари замонавий корхоналарда ўтмишдаги корхоналардагидан кам эмаслиги кўриниб турибди ва шунинг учун ҳам нафақат ишлаб чиқариладиган маҳсулотнинг ҳажми, балки ишчиларнинг саломатлик ҳолатлари ҳам ана шу жараёнлар билан чамбарчас боғлиқдир.

Бу муаммоларнинг ҳаммаси тиббиёт билан хусусан меҳнат тиббиёти билан чамбарчас боғлиқ, чунки саноат корхоналари ишчи ва хизматчиларига тиббий хизмат кўрсатиш тиббиётнинг асосий вазифасидир.

Халқаро уюшма меҳнат тиббиёти масалаларига катта эътибор қаратади. Ҳозирги вақтда Халқаро меҳнат ташкилоти томонидан меҳнатни муҳофаза қилиш ва меҳнат тиббиёти бўйича 30га яқин конвенциялар қабул қилинган. Улардан энг муҳимлари қаторига иш жойларида ҳавонинг ифлосланиши, шовқин ва тебранишлар орқали касбий хавфдан ишчиларни ҳимоялаш бўйича конвенция, меҳнат гигиенаси ва хавфсизлиги ва ишлаб чиқариш муҳити хавфсизлиги конвенцияси киради. Шу билан бирга меҳнат тиббиётининг асосий принциплари ишлаб чиқилган: ишда ишчиларнинг саломатлигини хавфлардан муҳофаза қилиш, иш шароити ва ишлаб чиқариш муҳитини ишчилар имкониятларига мослаштириш, физикавий, ақлий ва ижтимоий фаровонлигини ошириш, касбий ва касбий боғлиқ бўлган оқибатларни камайтириш, ишчиларга ва уларнинг оилаларига иш жойида ёки ундан узоқ бўлмаган жойларда тиббий хизмат қилишни ташкил этиш. Бу принципларни қўллаш ёки реализация қилиш имкониятлари турли давлатларда турличадир – бу давлатнинг тутган ўрнига боғлиқ ҳамда маъмуриятнинг, хусусий тадбиркорларнинг ишчиларнинг саломатлигига муносабатига боғлиқ ҳамда кўп ҳолларда умуман соғлиқни сақлаш органларининг позицияси ва фаолиятига хусусан ҳар бир врачга боғлиқдир. Шунинг учун УАШ тиббий меҳнат и принципларини яхши билиши ва уларни амалиётга тадбиқ этиш имкониятларини билиши керак.

Тиббий меҳнатнинг асосий қисми меҳнат гигиенаси ҳисобланади. Бу соҳанинг асосий вазифаси ишлаб чиқариш муҳитида бўладиган зарарли омилларнинг ишчилар организмга таъсир этиш хусусиятларини ўрганиб, унинг асосида ишчилар ўртасида кузатиладиган касалликларнинг олдини

олишга қаратилган тадбирларни ишлаб чиқади ва ҳаётга тадбиқ қилади. Бу тадбирларнинг барчаси ишчилар организмида келиб чиқадиган толиқиш, ўта толиқиш, касб касалликларини бартараф қилиш, ишлаб чиқариш муҳитини соғломлаштиришга йўналтирилган бўлиб, оқибат натижада ишлаб чиқариш кўламини ортишига олиб келади. Меҳнат гигиенасининг кўрсатиб ўтилган мақсадлари фақатгина ижтимоий йўналишга эга бўлмай, балки иқтисодий йўналишга ҳам эга. Шунинг учун меҳнат гигиенаси ишлаб чиққан амалий тадбирларни амалга ошириш фақат тиббий ходимларни эмас, балки саноатчиларнинг ўзларини, тадбиркорларни, корхона маъмуриятини қизиқтириши керак.

Меҳнат гигиенасининг предмети фақатгина ишлаётган одамлар эмас, балки шу корхона, шу корхонадаги ишлаб чиқариш технологияси ҳисобланади, шунинг учун ҳам меҳнат гигиенасининг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

-технологик жараёнларни ўрганиш ва ишчилар организмига зарарли таъсир кўрсатувчи омилларни аниқлаш;

-корхонадаги зарарли омилларни одам ва хайвон организмига таъсир этиш хусусиятларини ўрганиш ва бу омилларнинг энг оптимал бўлган параметрларини аниқлаш, зарарли омиллар учун эса - одам организми учун бефарқ бўлган параметрларини аниқлашдир;

-текширилган корхонадаги зарарли омилларга нисбатан ишлаб чиқилган гигиеник меъёрлар ва регламентларни ишлаб чиқариш жараёнига тадбиқ қилиш;

Ишлаб чиқариш муҳитида бор бўлган жуда кўп омиллар учун бугунги кунда гигиеник меъёрлар ва регламентлар ишлаб чиқилган, аммо саноат корхоналарида юз бераётган технологик ўзгаришларнинг давом этаётганлиги меҳнат гигиенаси олдига янги-янги вазифаларни кўяди. Бундай вазифалар каторига такомиллаштирилаётган корхоналарда ишлаб чиқариш муҳитини гигиеник нуқтаи-назардан баҳолаш, янги технологияларнинг хусусиятларини ўрганиш, автоматлаштирилаётган, компьютерлаштирилаётган, роботлаштирилаётган технологик жараёнларни ўз вақтида ўзлаштириш, ҳамда бу ердаги янги омилларга ўз вақтида гигиеник баҳолар бериш ҳисобланади. Замонавий корхонадаги энг муҳим бўлган гигиеник вазифалардан бири шундан иборат-ки, такомиллаштирилган технологияларни одам организмига мослаштирилганлигини гигиена нуқтаи-назардан асослашдир. Замонавий технологияга одам-ишчини эмас, балки бу технологияни ишчи организмига мослаштирилганлиги муҳимдир.

5.2. Саноат корхоналари ишчи ва хизматчиларига тиббий-санитария хизмати кўрсатишнинг асослари. ЎзР учун унинг долзарблиги

Меҳнат гигиенаси шифокорни тайёрлашдаги муҳим бир босқич ҳисобланади ва у ишчи-хизматчиларга тиббий хизмат кўрсатишни амалга оширишни таъминлайди. Бизнинг республикамизда собиқ иттифоқ даврида ўрнатилган тиббий хизмат курсатиш тизими фаолият кўрсатишни давом эттирмоқда. Ишчиларнинг сони 4000 дан ортиқ бўлган йирик саноат корхоналари ўз таркибида тиббий-санитария қисмларига (ТСК) эгадир. Аммо бир қатор корхоналар (тоғ-кон саноати, кимёвий заводлар, нефт ва газни қайта ишлаш корхоналари)да ишчиларнинг сони 2000дан ошган тақдирда ҳам ТСК ташкил этилади. Кичик корхоналарнинг ишчиларига маҳаллий поликлиника врачлари хизмат кўрсатади, корхонанинг ўзида эса врачлик ёки фельдшерлик пунктлари фаолият кўрсатади.

ТСК - тиббий муассасалар мажмуаси бўлиб, унинг таркибида поликлиника, стационар, санаторий-профилакторий, ҳамда физиотерапевтик кабинетлар мавжуд (фотарий, ингаляторий ва б.к.). ТСК лар икки турда бўлиши мумкин: очик ва ёпиқ турдаги тиббий-санитария қисмлари. Ёпиқ турдаги ТСК фақат ана шу корхона ишчи ва хизматчиларига тиббий хизмат кўрсатади, очик ТСК эса, корхона ишчилар ва шу атрофдаги аҳолига ҳам тиббий-санитария хизматини кўрсатиш учун мўлжалланган.

ТСК -ларнинг асосий вазифалари - ишчи ва хизматчиларга малакали ва ихтисослаштирилган тиббий-хизмат кўрсатиш, ҳамда профилактик тадбирларни амалга оширишдир, шунинг учун ДСЭНМнинг меҳнат гигиенаси бўлими ТСК билан доимий мулоқатда ишлаши керак. Хусусан, бу ишлар корхоналарда санитар-гигиеник ва эпидемияларга қарши тадбирларни амалга оширишга тааллуқлидир.

Бу гуруҳга кирувчи тадбирлар ишлаб чиқариш корхоналаридаги асосий соғломлаштирувчи ишлар ҳисобланади. Унинг сифатли бажарилиши корхонада фақатгина касбга оид касалликларнинг камайишини эмас, балки ишчилар ўртасидаги умумий касалланиш даражасига, меҳнат унумдорлигига таъсир кўрсатади. Бу гуруҳ тадбирларга қуйидагилар киради:

А. ишчиларнинг иш шароитларини назорат қилиш

- иш жойларидаги зарарли омилларни аниқлаш мақсадида технологик жараёнларни ўрганиш, уларни ишчи организмига таъсир этиш мумкинлиги ҳақидаги хулосаларни чиқариш;

-санитария-эпидемиология назорати органлари билан ҳамкорликда ишлаб чиқариш муҳитидаги айрим омилларнинг таъсир этиш жадаллигини текшириш ва уларни гигиеник меъёрлар билан таққослаб баҳо бериш;

-санитария-эпидемиология назорати маркази билан ҳамкорликда соғломлаштириш тадбирларини ишлаб чиқиш, ДСЭНМ томонидан белгиланган тадбирларнинг корхона маъмурияти томонидан бажарилишини назорат қилиш;

-шу участкада ишлайдиган ишчилар ўртасида санитария фаолларини танлаб, уларни меҳнат шароитини ўрганиш ва текширишга ўқитиш ва тайёрлаш;

Б. корхона ҳудудидаги умумий овқатланиш корхоналарини назорат қилиш

- овқатланиш объектларининг санитар ҳолати, озиқ-овқат маҳсулотларининг сақланиш ҳолати, овқатларни тайёрлаш, уларни тарқатиш, тайёрланган овқатларнинг сифатини назорат қилиш;

-ДСЭНМ билан ҳамкорликда овқатдан захарланиш ҳолатлари кайд килинганда зарурий текширишларни ўтказиш;

В. атроф муҳитни ифлосланишдан муҳофаза қилишга қаратилган тадбирларни амалга ошириш, жумладан:

-иш режасини тузиш жараёнида бу вазифани инобатга олиш;

-ДСЭНМ билан ҳамкорликда атроф муҳитга чиқариладиган ҳар қандай ифлосликларни чиқариш манбаларини аниқ ҳисобга олиш;

-чиқиндиларни тозалаш иншоотларининг ишини мунтазам назорат қилиш;

-маъмурият олдида чиқиндисиз технологияни яратиш ва ўрнатиш масалаларини қўйиш;

Г. эпидемияларга қарши тадбирлар:

-овқатланиш объектларидаги санитария ҳолатларини ва бу объектда ишловчиларни тиббий кўрикдан ўтказилишини назорат қилиш;

-корхонадаги сув таъминотини назорат қилиш;

-юқумли касалликларга чалинганларни аниқлаш ва уларни тезлик билан бошқалардан ажратиш (изоляция қилиш);

-режали ва шошилишч вакцинацияларни амалга ошириш;

-корхона ҳудудида дезинфекция, дезинсекция ва дератизацияга доир тадбирларнинг қўлланиши ва ўтказилишини назорат қилиш.

Кейинчалик иш жараёнида корхонадаги ишчилар корхонанинг зарарлилик хусусиятига кўра ва ЎзР ССВ нинг 200- буйруғига мувофиқ тегишли муддатларда тиббий кўриклардан ўтиб туришлари шарт. Бу кўрикнинг асосий мақсади, касб касалликларининг дастлабки шакллари аниқлашдан иборатдир. Даврий тиббий кўрик натижаларини таҳлил қилиш орқали меҳнат шароитларининг мувофиқ ташкил этилганлиги ёки йўқлиги ва олиб бориладиган соғломлаштириш тадбирларининг самарадорлигини баҳолаш имконига эга бўлинади.

Тиббий кўрикларни ўтказишнинг ҳуқуқий асослари бўлиб, ЎзР ССВ-нинг 2012 йилдаги 200- сонли "Ишга қабул қилишдаги дастлабки ва кейинчалик

даврий тиббий кўрикларни ўтказиш ҳақидаги" буйруғи ҳисобланади. Ушбу буйруқда тиббий кўрикларни ташкил қилиш ва ўтказишга доир умумий ҳолатлардан ташқари, тиббий кўрикни ташкил қилиш ва ўтказишда иштирок этадиган лавозимли тиббий ходимларнинг функционал вазифалари, тиббий кўрикларни ўтказиш муддатлари, тиббий комиссиянинг таркиби, тиббий кўрик давомида ўтказилиши шарт бўлган лаборатория ва функционал текширишлар руйхати, ҳамда зарарли омилларнинг турига кўра қандай одамлар учун шу касбда ишлаш мумкин эмаслиги ҳақидаги маълумотлар келтирилган.

Буйруқда тўлдирилиши керак бўлган тиббий ҳужжатлар, шу жумладан якуний далолатноманинг нусхалари берилган. Бундан ташқари шу буйруққа касб касалликларининг тўлиқ рўйхати ва уни келтириб чиқариши мумкин бўлган омиллар, ҳамда шундай касб касалликлари энг долзарб ҳисобланган корхоналар ва у ердаги касблар келтирилган (7 та касб касалликлари гуруҳи, шунга доир 29 та кичик касб касалликлари гуруҳи берилган)

5.3. Ишлаб чиқаришга доир зарарлар ва касб касалликлари ҳақида тушунча

Ҳар қандай корхона ёки муассасадаги меҳнат шароити ишлаб чиқаришга доир омиллар йиғиндиси ҳисобланиб, улар ишчилар организми учун бефарқ бўлиши ҳам, салбий таъсир кўрсатиш хусусиятига эга бўлиши ҳам мумкин. Ана шу зарарли таъсир курсатиш хусусиятига эга бўлган омиллар гуруҳига "ишлаб чиқаришга доир зарарлар" дейилади. Улар икки гуруҳга бўлиниб, "хавфли ишлаб чиқариш омиллари" ва "зарарли ишлаб чиқариш омиллари" деб юритилади. "Хавфли ишлаб чиқариш омиллари" таъсирида ишчилар организмида турли табиатга эга бўлган жароҳатланишларни ёки ишчилар саломатлигининг кескин ёмонлашишига сабабчи бўлади ва "зарарли ишлаб чиқариш омиллари" айрим вақтда иш қобилиятининг пасайишига ва касалликни юзага келишига сабабчи бўлади.

Хавфли ва зарарли ишлаб чиқариш омиллари қуйидагича таснифларга бўлинади (жадвал):

1. Физикавий омиллар

- ҳаракатланувчи машиналар, механизмлар, ускуналар ва б.қ.
- ҳавонинг юқори даражада чангланганлиги
- нормувофиқ микроиклим шароитлари
- шовқин
- тебраниш
- инфра ва ультра товушлар
- юқори ёки паст атмосфера босими

- ҳавонинг юқори ёки паст даражада ионлашганлиги
- юқори даражадаги ионлантирувчи нурланишлар
- статик электрланганлик
- ўта юқори частотали электр майдони
- ёритилганликнинг яхши ташкил этилмаганлиги
- ультрабинафша ва инфрақизил нурлар
- иш жойларининг ер сатҳидан жуда юқори жойлашганлиги

2. Кимёвий омиллар

а) организмга таъсир этиш табиати бўйича:

- умумзаҳарли таъсир этувчи моддалар
- тери-резорбтив таъсир кўрсатувчи моддлар
- махаллий-қўзғатувчи таъсир кўрсатувчи моддалар
- махсус таъсир кўрсатувчи моддалар

в) организмга кириш йўллари бўйича:

- нафас олиш йўли орқали кирувчи моддалар
- ошқозон-ичак йўли орқали кирувчи моддалар
- бадан териси ва шиллиқ қаватлар орқали кирувчи моддалар

3. Биологик омиллар

- микроорганизмлар ва уларнинг ишлаб чиқарадиган маҳсулотлари
- макроорганизмлар
- биологик препаратлар, антибиотиклар, витамин препаратлари

3. Рухий-физиологик омиллар

-жисмоний зўриқишлар (статик ва динамик)

-асаб-рухий зўриқишлар (ақлий зўриқиш, анализаторларнинг зўриқиши, эмоционал зўриқиш).

Кўрсатиб ўтилган омиллар таъсирида келиб чиқадиган касалликларга касб касалликлари деб аталади. Бу омилларнинг ишчилар организмга таъсири турли касбларда ишлайдиганларда ва ҳар турли корхоналарда мавжуддир, аммо бу таъсир оқибатида барча касалликлар юзага келади деган сўз эмас. Касб касалликлари шу корхонада бор бўлган қандай ишлаб чиқаришга доир омил бўлишидан катъий назар, агар унинг миқдори ёки даражаси рухсат

этилган қийматлардан катта бўлган тақдирдагина кузатилиши мумкин. Шунинг учун патологияларнинг ҳаммасини специфик ва носпецифик патология турларига бўлиш мақсадга мувофиқдир. Специфик патологиялар учун ишлаб чиқаришга оид омил этиологик омил бўлиб хизмат қилади (мас., шовкин таъсирида кохлеар неврит, чанглар учун пневмокониозлар ва х.к.).

Носпецифик патологиялар учун ишлаб чиқариш омиллари шароит яратиб берувчи омил бўлиб хизмат қилади (мас., бронхитлар учун чанг, конъюнктивит ва йирингли тери касалликлари учун чанг кабилар).

ЎзР ССВ -нинг 200-сонли буйруғига мувофиқ касб касалликлари рўйхатига қуйидаги касалликлар киритилган:

1.Кимёвий омиллар келтириб чиқарадиган касб касалликлари (ўткир, сурункали захарланишлар ва уларнинг оқибатлари, тери касалликлари - 7 та номдаги касалликлар; металлларга оид лихорадка) - 3 гуруҳча.

2.Саноат аэрозоллари таъсирида келиб чиқадиган касалликлар (пневмокониозлар, сурункали бронхит, сурункали ринофаринголарингит)-

3 гуруҳдаги касалликлар.

3.Физикавий омиллар таъсирида келиб чиқадиган касалликлар - (ионлантирувчи нурланишлар, ионлантирмайдиган нурлар, лазер нурлари, шовкин, тебраниш, ультратовуш, нурланиш энергиялари - инфрақизил нурланишлар, ўта юқори частотали электромагнит майдонлари, ультрабинафша нурлар, юқори атмосфера босимлари номувофик микроиқлим) - 12 гуруҳдаги касалликлар.

4.Жисмоний зўриқишлар яъни оғир юкларни кўтариш ёки айрим органларнинг зўриқиши - 2-3 гуруҳдаги касалликлар.

5.Биологик омиллар таъсирида келиб чиқадиган касалликлар - 2 гуруҳдаги касалликлар

6.Аллергик касалликлар

7.Хавфли ўсма касалликлари (7 та нозологик шаклдаги касалликлар).

Бундан ташқари касб касалликлар рўйхатига касб касалликларининг келиб чиқишида этиологик омил бўлиб ҳисобланган хавфли ва зарарли омилларнинг номлари ҳам киритилган.

5.4. Ишлаб чиқариш зарарларига гигиеник таъсир

Қоида буйича, турли корхоналарда маъмурият ходимлари ва тиббий ходимларнинг асосий диққат-эътиборлари физикавий ва кимёвий омилларга қаратилган бўлади. Бу албатта қонуний бир ҳол, чунки бу омилларнинг таъсири кўзга кўринарли таъсир самараларини келтириб чиқаради. Аммо,

хозирги замонавий саноат корхоналарида, янги турдаги ўрта ва кичик корхоналарда кундан кунга меҳнат жараёни омиларининг тутган ўрни ҳам ортиб бормокда, ваҳоланки, бу корхоналарда технологик нуктаи-назардан унчалик такомиллашмаган технологиялар фаолият кўрсатмокда. Шунинг учун барча корхоналарда меҳнат шариотларини соғломлаштириш тадбирларини амалга оширишда биринчи навбатда руҳий-физиологик омилларга эътибор қаратиш лозим.

Жумладан, жисмоний ишларни бажариш ёки тик турган ҳолатда ишларни бажариш таянч органларидаги мушаклар, бўғин бойламларида статик ва динамик зўриқишларни келиб чиқиши кузатилади. Бундай ҳолатларда асосий оғирлик оёқ мушакларига тушади, иккинчи навбатда чанок ва корин мушаклари зўриқади (оғир юкларни ташувчилар, сотувчилар, официантлар, милиционерлар, почтальонлар, станокларда ишловчилар каби).

Узоқ муддатли статик зўриқиш оқибатида оёқлардаги вена кон томирларининг варикоз кенгайиши, ясситовонлик келиб чиқади. Аёлларда эса, оғир юкларни кўтариш, юкларни кўзғатиш жараёнида бачадоннинг пастга силжиши, бачадон бўйни ва қин деворларининг чиқиб кетиш ҳолатлари кузатилади. Таянч органлари - оёқлардаги носпецифик ўзгаришларни олдини олиш тадбирлари каторига ишчиларга иш жараёнида иш ҳолатларини ўзгартириб туриш (ўтириб дам олиш соатларига эътибор бериш), иш кунининг охирида толиққан оёқ мушакларини массаж қилиш ва илиқ ванналар белгилаш, иш куни давомида тугри танланган оёқ кийимларини кийиш - ясси бўлмаган оёқ кийимлари, оёқ кийимининг пошнаси 2 - 3 см атрофида бўлишига эътибор берилиши керак.

Ҳаракат таянч органларининг жисмоний зўриқиши кўпинча оғир юкларни кўтариш ва ташиш жараёнида кузатилади (юк ташувчилар). Бундай ишчиларда вақт ўтиши билан қориннинг оқ чизиғи соҳасида чурраларнинг пайдо бўлиши кузатилади. Касалликни олдини олиш мақсадида иш жараёнларини механизациялаштириш ва жисмоний тарбия машқларини бажариб туриш тавсия этилади.

Гиподинамия - ҳолати кун давомида ўтириб ишловчиларда ёки автоматлаштирилган жараёнларни ўтириб бошқарувчиларда кўпроқ қайд қилинади. Ўтириб ишлаш ҳолати аксарият ҳолларда кичик чанок соҳасидаги органларда босимнинг ортиб кетишига сабабчи бўлади. Натижада бундай касбдагиларда бавосил (геморрой), аёлларда эса менструал циклнинг ўзгариш ҳолатларни юзага келади. Бундан ташқари ўтириб ишлаш жараёнида юрак-томир касалликларини келиб чиқишига шароит яратилади. Бундай номувофиқ оқибатларни олдини олиш тадбирларига ишлаб чиқариш гимнастикалари билан шуғулланиш, жисмоний тарбия ва спорт турларининг бири билан шуғулланиш, ишчи ҳолатларини оқилона бўлишини таъминлаш кабилар қиради.

Айрим органларнинг физиологик зўриқиши. Бу гуруҳдаги омиллар бир қатор касбдагиларда - қўлда сут соғувчилар, машинисткалар, пианино чалувчилар, компьютерларга дастур тузувчилар, ҳарф терувчиларда кузатилиб, ана шу зўриққан органларда ёки кичик мушак гуруҳларида ўзгаришлар келиб чиқади. Шундай касбларда узоқ муддат давомида ишлаш оқибатида тендовагинитлар, миозитлар, қўл мушаклари ва бўғинларида оғриқлар пайдо бўлади. Бундай касбдаги ишчиларга касбий патологиянинг специфик шакли КООРДИНАТОР НЕВРОЗ ҳисобланади.

Бундай ўзгаришларни олдини олиш учун бажариладиган ишларни ўзгартириб туриш, қўлда сут соғувчиларнинг ишини механизациялаштириш лозим. Иш вақти тугагандан сўнг толиққан мушак гуруҳларини массаж қилиш, иссик ванналар белгилаш мақсадга мувофиқ.

Саноат корхоналарида жуда кўп турдаги касб ишчилари кўз анализаторининг зўриқиб ишлаши ҳолатига дучор бўладилар (соатсозлик корхоналари, компьютерларни, радио ва телевизион аппаратларни ишлаб чиқариш корхоналари, электрон корхоналари, картографлар ва б.к.). бу касбдаги ишчиларда иш кунининг охирига келиб кўриш органининг толиқиши, кўриш ўткирлигининг пасайиши кузатилади. Бундай касбларда узоқ муддат давомида ишлаш жараёнида ривожланувчи миопия касаллиги шаклланади. Бундан ташқари иш жойларининг яхши ёритилмаслиги шароитида конъюнктивит касаллиги тез-тез қайд қилиниши мумкин. Бундай ҳолатларни олдини олишдаги энг муҳим тадбирлар қаторига иш жойларининг оқилона ёритилганлиги муҳимдир. Бундан ташқари иш жойларининг ёритилиш даражаси бажариладиган ишларнинг тури ва табиатига қараб ўзгариши мумкин. Бундай касбда ишлаш учун ишчиларни ишга қабул қилишда кўриш анализаторининг функционал ҳолати ва кўриш ўткирлигини аниқланиши шарт.

Миқдори бўйича катта гуруҳдаги касалланиш ҳолатига тушувчи ишчи ва хизматчилар бор-ки, улар саноат корхоналаридаги зарарли омиллар таъсирига эмас, балки касбнинг ўзига хос хусусиятларига кўра патологиялар ривожланиши мумкин. Мас. олий ўқув юрти ўқитувчилари, ашулачиларда овоз бойламларининг зўриқиши натижасида сурункали ларингит, фарингит, бронхит касалликлари кўпроқ қайд қилинади. Патологиянинг специфик кўриниши қаторига овоз бойламларининг йўғонлашиши ва овоз бойламларида тугунчаларнинг пайдо бўлиши кузатилади. Касалликни олдини олиш тадбирлари қаторига иш вақтларини регламентлаш, ёғли ва ишқорий ингаляцияларни белгилаш, маърузалар ўқиш жараёнида овоз кучайтиргичлардан фойдаланиш тавсия этилади.

Бу гуруҳдаги омилларга таъриф бериш билан бир қаторда ўпканинг узоқ муддатли экспирацияси туфайли ундаги патологик ўзгаришларнинг шаклланишини ҳам алоҳида эслатиш ўринлидир. Бундай ҳолатлар нафас чиқариш орқали чалинадиган асбобларда чалувчилар, шишадамгирларда

кўпроқ кузатилиб, катта иш стажига эга бўлганларда ўпка эмфиземаси келиб чиқади, касалликнинг ёрқин белгилалари фақат иш стажи билан боғлиқдир. Бу патологияларни олдини олиш учун иш соатларини регламентлаш катта аҳамиятга эгадир.

Руҳий-физиологик омилларнинг яна бир муҳим тури юқори даражадаги асаб-руҳий зўриқишлар ҳисобланади ва бу турдаги зўриқиш ҳолатлари замонавий юқори механизациялаштирилган ва автоматлаштирилган корхоналар, ҳамда у ёки бу кўринишдаги технологик жараёнларни бошқариш билан боғлиқдир (мас. аэропорт диспетчерлари). Бундай омиллар таъсирида ишчи ва хизматчилар организмида ақлий толиқиш келиб чиқади ва иш жараёнида йўл қўйиладиган хатолар сони ошиб боради. Маълумки бундай соҳадаги ходимлар кичик хатога ҳам йўл қўймасликлар лозим, шундай экан, иш давомида улардаги жавобгарлик хиссиёти уларнинг асабларини янада таранглаштиради. Бундай категориядаги ишчилар ўртасида тез-тез руҳий-психологик силжишлар қайд қилиниб турилади. Бундан ташқари юқори даражадаги асаб-руҳий зўриқишлар юрак-томир системаси патологияларининг келиб чиқишидаги хавфли (риск) омил бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун бундай касбдагилар ўртасида гипертония касаллиги, юракнинг ишемик касалликлари кўпроқ учрайди. Бу касалликларни олдини олиш мақсадида иш ва дам олиш соатларини тўғри ташкил қилиш, шу билан бирга иш куни давомида руҳий тинчлантириш хоналарида организмнинг релаксацияси учун имкониятлар яратиш зарур. Бундан ташқари бундай касбдагилар учун дам олиш муддатлари бошқа касбдагиларникидан узайтирилган бўлмоғи керак. Шу билан бирга иш жойларининг оқилона ташкил этилганлиги, ишлаб чиқаришга доир дизайн яъни безатиш, хонага мунтазам тоза ҳаво бериб туриш, интенсив шовқинларнинг таъсирини бартараф қилиш, иш жойларининг яхши ёритилганлигини таъминлаш керак.

Иш куни тугагандан сўнг ходимлар фаол дам олишлари, жисмоний тарбия ва спорт турлари билан шуғулланишлари тавсия этилади. Яна бир бор таъкидлаш лозим-ки, жуда кўп касбдаги ишчи ва ходимлари кенг спектрдаги асаб зўриқишларга дучор буладилар, шунинг учун уларнинг меҳнат шароитларини баҳолаганда бундай таъсир хусусиятига алоҳида эътиборни қаратиш талаб этилади.

5.5. Ишлаб чиқариш муҳитидаги биологик омиллар гигиеник таъриф, касбий инфекцияларни олдини олиш тадбирлари.

Ишлаб чиқаришга доир биологик омилларга биологик объектлар ёки уларнинг ҳаётий фаолиятлари маҳсулотлари ҳисобланиб, иш вақтида ишчилар улар билан алоқада бўладилар. Бу йўналишда энг кўп аҳамиятга эга бўлган омиллар макро- ва микроорганизмлар бўлиб, улар билан алоқада бўладиган ишчиларда касбга оид инфекциялар ёки инвазиялардир. Бундай ишлар қаторига юқумли касалликка чалинган беморлар билан мулоқатда бўлиш, касалланган қишлоқ хўжалиги хайвонлари билан мулоқатда бўлиш,

айрим турдаги қишлоқ хўжалиги маҳсулотларини қайта ишлаш билан алоқада бўладиган ишлар (сут, гўшт, мол терилари яъни жун), инфекция билан ифлосланган материаллар билан ишлаш (баклаборатория), ҳамда инфекцияни ташувчилар билан алоқада бўлиш мумкинлигига боғлиқ иш шароитлари (каналар) киради. Юқумли касаллик касбий бўлиши мумкин қачон-ки, ишчи иш жараёнида шу номдаги инфекция манбаи билан бевосита алоқада бўлган бўлса, лекин бунда бошқа жойда зарарланган бўлишини ҳам инобатга олиш керак (инкубацион даврни, контактда бўлмаганлик ва б.қ.). Энг аҳамиятли касбий инфекциялар қаторига - сил касаллиги, бруцеллез, сап, куйдирги (сибир яраси), канали энцефаоит, орнитоз, "сут соғувчилар тугунчаси", микозлар киради. Келтирилган касалликлар одамга касалланган хайвонлардан юқиши мумкин, шунинг учун уларни касбий зоонозлар дейилади. Аммо касаллик бемор одамлардан ҳам юқиши мумкин ёки касалланган одамнинг қони, балғами, сийдиги, ахлатини текшириш жараёнида касаллик ўтади. Бундай ҳолатларда келиб чиқадиган касалликка антропоноз касаллик дейилади (гепатит, ич терлама, ичбуруғ, СПИД).

Касбий инфекцияларнинг олдини олиш тадбирларига биринчи навбатда шахсий гигиена қоидаларига оғишмай риоя қилишни киритиш мумкин, бундан ташқари, қуйидаги тадбирлар катта аҳамиятга эгадир:

-касалланган одам ёки хайвонларни аниқлаш, ҳисобга олиш, изоляция қилиш ва даволаш;

-профилактик эмлаш тадбирларини ўтказиш;

-касаллик тарқалган жойларни соғломлаштири, жумладан, касалланган кемирувчиларни тутиш ва йўқотиш;

-касалхоналар, чорвачилик комплекслари, гўшт комбинатлари, сут ва терини қайта ишлаш заводлари, баклабораторияларни гигиеник талаб асосида қуриш, жиҳозлаш ва улардан тўғри фойдаланиш;

-юқорида кўрсатилган объектларда санитар-эпидемиологик тартибга риоя қилиш;

-кўрсатилган объектлардаги ходимларни гигиеник қоидаларга ўқитиш, ишчиларни махсус кийимлар билан таъминлаш;

-ишчиларни тиббий кўриклардан ўтказиб туриш

Назарда тутиш лозим-ки, қуйидаги биологик омилар, чунончи антибиотиклар, мўғорлар, оқсил-витамин комплекслари (концентратлари), ачитқилар билан мулоқатда бўлиш микробиологик, фармацевтик корхоналарда бўлиши мумкин, корхоналарда биотехнологияларни қўллашда кузатилиб, ишчиларда дисбактериозларни, кандидомикозларни, аллергия касалликларни келтириб чиқариши мумкин.

Бундай ҳолларда профилактик тадбирлар биринчи навбатда кўрсатилган омилларнинг миқдорини ишлаб чиқариш муҳотида камайтиришга қаратилган бўлиши керак.

Назорат саволлари:

1. Мехнат гигиенасининг предмети ва вазифалари, бу масаланинг ҳозирги кундаги долзарблигини асосланг
2. Саноат корхоналари ишчи ва хизматчиларига тиббий-санитария хизмати кўрсатишнинг асослари. ЎЗР учун унинг долзарблиги ва мехнат гигиенаси соҳасида ДСЭНМнинг вазифаларини санаб беринг
3. Ишлаб чиқаришга доир зарарлар ва касб касалликлари ҳақида тушунча
4. Ишлаб чиқариш омилларига гигиеник таъсир беринг
5. Ишлаб чиқариш муҳотидаги биологик омилларга гигиеник таъсир, касбий инфекцияларни олдини олиш тадбирлари нималардан иборат?

Фойдаланилган адабиётлар:

1. “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 26 августдаги 393 сонли Қонуни (ЎЗР қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й., 34-сон, 451-модда) -18б.
2. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. ва б. “Гигиена” Учебник для ВУЗов, М., 2009.- 608б.
3. Umumiy gigiyena bilan ekologiya. Amaliy mashg`ulotlar uchun o`quv qo`llanma. L.A.Ponomareva, E.K. Kazakov, L.K. Abduqodirova, B.E.Tuhtarov, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva. - T.,2011.
4. Environmental health Dade W. Moeller Third Edition Harvard University Press Cambridge, Massachusetts London, England, 2005, The work place 71-72, 75, 79, 81-82, 98p.
5. WHO, Protecting workers' health, Fact sheet N°389 April 2014

6-мавзу: Болалар ва ўсмирлар гигиенасининг ўзига хос муаммолари

Режа:

6.1. Болалар ва ўсмирларнинг соғлигини сақлаш ва уни мустаҳкамлашда гигиена фанининг аҳамияти. БЎГ ҳақида тушунча

6.2. Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиши, ўқитиш ва тарбиялаш шароитларини яратишнинг гигиеник аҳамияти

3.3. Акселерация, унинг сабаблари ва унинг гигиеник муаммолари

4.4. Болалар ва ўсмирларга тиббий хизмат кўрсатиш. Болалар жамоаларидаги врачлар фаолиятининг мазмуни

Таянч иборалар: Болалар ва ўсмирлар гигиенаси, жисмоний ривожланиш, акселерация

6.1. Болалар ва ўсмирларнинг соғлигини сақлаш ва уни мустаҳкамлашда гигиена фанининг аҳамияти. БЎГ фани ва унинг мазмуни.

1991 йилда мамлакатимиз аҳолиси 20 миллион 500 минг киши эди. Мустақиллик йилларида халқимиз 1,5 карра ўсди – 31 миллиондан ошди. Оналар ўлими 3,1 баробар камайди, болалар ўлими 3,2 баробар камайди, одамларимизнинг ўртача умр кўриш даражаси 67 ёшдан 73,5 ёшга узайди, аёллар – 75 ёшга.

Таълим-тарбия ва тиббиёт муассасаларини янада ривожлантириш, уларнинг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш ва бугунги кун талаблари асосида жиҳозлаш даражасини ошириш, ижтимоий инфратузилма объектларини жадал ривожлантириш, *аҳолини сифатли ичимлик суви ва замонавий санитария тозалаш* тизимлари билан таъминлаш биз учун устивор йўналиш ҳисобланади.

Ушбу мақсадлар учун 2015 йилда давлат бюджети жами харажатларининг қарийб 60 фоизи йўналтирилади. Бу ўтган йилга нисбатан 4 триллион 100 миллион сўм ёки 22,5 фоиз кўп демакдир. Жумладан, таълим ва илм-фан соҳасини ривожлантиришга 34,3 фоиз, *соғлиқни сақлаш тизимига 14,2 фоиз маблағ* сарфланади.

Бизнинг республикамызда болалар ва ўсмирлар контингенти аҳолининг асосий қисмини ташкил этади. Мас., Ўзбекистоннинг қишлоқ аҳоли яшаш жойларида болалар ва ўсмирлар контингенти бутун аҳолининг 37-48% ни ташкил қилса, туғилиш даражаси ҳар 1000 аҳолига 20 ни ташкил этади. (2015й). Аҳолининг бу категориясига қирувчиларининг саломатлик ҳолати ва жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини қониқарли деб бўлмайди, чунки уларнинг бу кўрсаткичлари бошқа давлатлардаги кўрсаткичлардан сезиларли даражада ёмонроқдир. Бундан ташқари, болалар катталарга қараганда юқумсиз табиатга эга бўлган касалликлар билан деярли 1,5 марта кўпроқ

касалланади. Бунинг асосий сабабларидан бири номувофиқ ижтимоий-гигиеник шароит ҳисобланади.. Мас., республикамизда мактаб ёшигача бўлган болалар учун хизмат кўрсатадиган муассасалар 30% дан камни ташкил қилади, бор бўлганлари эса, қоида бўйича санитар-гигиеник талабларга жавоб бермайди. Агар бошқа регионларда болалар ва ўсмирлар ўртасида учрайдиган касалликларнинг таркибини асосан нафас олиш органлари касалликлари, турли табиатга эга бўлган жароҳатланишлар, овқат хазм қилиш органлари касалликлари ташкил этадиган бўлса, Ўзбекистонда эса, нафас олиш органларидан кейин иккинчи ўринда юқумли касалликлар эгаллайди, шу билан бирга бунинг асосий сабабларидан бири аҳоли яшаш жойларидаги коммунал ободонлаштирилганликнинг паст даражада эканлиги, шу жумладан мактабгача ва мактаб муассасаларидаги номувофиқ гигиеник шароитлар ҳисобланади. Эрта болаликдаги ўлим даражаси (1 ёшгача бўлган болалар) республикамиздаги болалар ўртасида ҳар 100 та туғилган болага 33 тани ташкил қилади ва бу кўрсаткич энг ёмон кўрсаткичдир (Белорусия ва Болтиқ бўйи республикаларида бу кўрсаткич 10-11 тани ташкил қилади, Японияда эса ҳар 1000 та туғилган болага 4 тани ташкил этади). Бу ҳолатда ҳам энг муҳим сабаблардан бири қониқарсиз ижтимоий-гигиеник шароит ҳисобланади, шу жумладан, тиббий хизмат кўрсатишнинг паст даражада эканлиги, мактаб ва мактабгача болалар муассасаларининг камлиги ва гигиеник талабларга мувофиқ келмаслиги, болалар касалхоналари, айниқса оналик ва болаликни муҳофаза қилиш муассасалари ва уй-жой ҳамда, яшаш шароитларининг гигиеник талаблар даражасида эмаслиги ҳисобланади. Шу билан бирга, ўсувчи болалар организмнинг ўзига хос хусусиятлари, зарарли таъсуротларга жуда тез берилувчанлиги ва сезгирлиги, турмуш шароитларининг гигиеник талабларга юқори даражада жавоб бериши лозимлигини тақозо этади. Кўрсатиб ўтилганларнинг ҳаммасини қўшиб баҳолаганда бу талабларни таъминлаш болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини яхшилашда, касалланиш даражасини пасайтириш учун зарур бўлган муҳим омиллар ҳисобланади.

Бу муаммоларни ижобий ҳал қилиш учун бевосита фаолият кўрсатадиган тиббиёт фанларидан бири болалар ва ўсмирлар гигиенаси фанидир. Гигиена фанининг бу бўлими ўсувчи организмга атроф муҳитда бор бўлган турли омилларнинг таъсирини ўрганиш ва олинган маълумотлар асосида болалар ва ўсмирлар организмга мослаштирилган ҳолда илмий асосланган гигиеник нормативларни, тавсияларни ишлаб чиқиш ва шунга мувофиқ соғломлаштириш тадбирларини ишлаб чиқиб ҳаётга тадбиқ қилиш вазифасини бажариши лозим. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси фанининг асосий вазифалари қаторига:

1. Ўсувчи организмнинг ўзига хос морфологик ва функционал хусусиятларини ҳисобга олиб, гигиеник меёрлар ишлаб чиқиш ва бунда ҳарбир ёш даврларини инобатга олиш вазифалари;

-болалар ва ўсмирларни тарбиялаш ва ўқитиш шароитларини рационал ташкил қилиш ва мувофиқлаштириш;

-болалар ва ўсмирлар фаолиятини регламентлаш;

-болалар ва ўсмирларнинг овқатланишини мувофиқлаштириш;

-болалар ва ўсмирларнинг шахсий гигиенаси

2. Болалар ва ўсмирларга тиббий хизмат кўрсатишни такомиллаштириш, жумладан:

-болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишини сифатли назорат қилишни таъминлаш;

-болалар ва ўсмирларнинг саломатлик ҳолатларини назорат қилиш ва диспансеризацияни амалга ошириш;

-соғломлаштириш тадбирларини амалга ошириш;

6.2. Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиши гигиеник тадбирларнинг асоси эканлиги.

Юқорида айтиб ўтилганидек, гигиеник тадбирларнинг асосини турли ёш даврларидаги болалар ва ўсмирлар организмидаги анатомио-физиологик хусусиятларни ҳисобга олиш ҳисобланади.

Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишини В.Н.Кардашенконинг таърифи бўйича асосий қонуниятлари қуйидагилардан иборат:

1. Бола организми қанчалик кичик бўлса, ўсиш ва ривожланиш жараёни шунчалик жадал кетади;
2. Ўсиш ва ривожланиш болаларда бир текисда кетмайди, ҳарбир ёш даври учун ўзининг анатомио-физиологик хусусиятлари мавжуд
3. Ўсиш ва ривожланиш давомида жинсий белгилардаги фарқлар ҳам аста-секинлик билан намоён бўла бошлайди.
Халқаро таснифга мувофиқ қуйидаги ёшга доир даврларни ажратиш мумкин:

1. Янги туғилган давр - туғилган вақтдан 10 кунгача бўлган даврни ўз ичига олади.

2. Кўкрак ёши даври - 10 кундан 1 йилгача

3. Илк болалик даври - 1-3 ёш

4. Биринчи болалик - 4-7 ёш

5. Иккинчи болалик: қизлар - 8-11 ёш, ўғил болалар 8-12 ёш

6.Ўсмирлик даври - қизлар- 11-15 ёш, ўғил болалар - 13-16 ёш

7.Ўспиринлик даври: қизлар -16-20 ёш, ўғил болалар - 17-21 ёш.

Соғлиқни сақлаш амалиётида кўпинча қисқартирилган схемадан фойдаланиб, ёшга доир 5 даврда баҳоланади.

1.Янги туғилган давр

2.Кўкрак ёши даври

3.Илк мактабгача бўлган ёш даври (1-3)

4.Мактабгача бўлган ёш даври - 3-7 ёш

5.Мактаб ёши даври (кичик, ўрта ва катта мактаб ёши)

Турлича ёш давларидаги болалар организмида анатомио-физиологик хусусиятларнинг асосийларини таърифлаш ва ҳарбир ёш гуруҳи учун муҳим бўлган гигиеник тадбирларни таърифлашга ўтамиз.

Янги туғилган даврда чақалоқ боланинг организми морфологик ва функционал жиҳатдан яхши такомиллашмаган бўлади. Бу даврда бола организми, унга умуман бегона бўлган муҳит, янги шароитга мослашиш билан боради. Бола организмидаги асосий органлар ва системаларнинг яхши такомиллашмаганлиги туфайли атроф муҳитнинг номувофиқ таъсиротларига жуда сезгирчан бўлади. Янги туғилган даврда ва 30 кунгача бўлган муддатда болалар ўртасида кузатиладиган ўлим даражаси боланинг 1ёшгача бўлган ҳамма ойларидагига қараганда 2-3 марта кўп кузатилади. Бу даврда қайд қилинадиган касалликлар ичидан энг асосийлари қаторига - нафас йўллари касалликлари, пневмония ва йирингли-септик касалликлар хисобланади. Бу даврда учрайдиган касалликлар даражасини камайтириш учун энг муҳим бўлган тадбирлар қаторига - туғруқхона ҳодимлари томонидан шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиниши, болани парвариш қилишда асептик шароитларни яратган ҳолда бажариш, болани эмизишдан олдин она кўкрагини илиқ сув билан ювиш, бола баданини тоза бўлишига эътибор қаратиш, чақалоқ ётган хонадаги харорат-намлик тартибини оқилона бўлишини таъминлаш, (хона ҳавосининг харорати 24-26°C), чақалоқни тўғри овқатлантириш, чақалоқ учун энг мувофиқ кийимларни танлаш муҳим аҳамиятга эгадир.

Кўкрак ёшининг бутун муддати давомида бола организмида жадал тарзда ўсиш ва ривожланиш жараёни кузатилиб, у эндокрин безларнинг таъсирида бўлади (қалқонсимон, бўқоқ, буйрак усти безлари), асосий модда алмашинувининг ортиб бориши, биринчи сигнал системасининг шаклланиши кузатилади. Шу билан бирга бола организмидаги органлар ва системаларнинг тўлиқ такомиллашмаганлиги туфайли унинг организми турли касалликларга нисбатан жуда сезгир ва тез бу касалликларга тез

берилувчан бўлади, бунинг натижасида атроф муҳитдаги номувофик омиллар таъсирида қуйидаги касалликлар тез-тез қайд қилиниб турилади:

Пневмония, отитлар, инфекциян-токсик касалликлар, ошқозон-ичак фаолиятининг бузилиши касалликлари. Бу ёшдаги болаларнинг касалланишини олдини олиш тадбирлари қаторига - она томонидан шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиниши, болани тўғри парваришлаш, бола организми учун мувофик микроиклоим шароитларини яратиш, болани тўғри овқатлантириш, ўз вақтида ухлатиш, тоза ҳавода уйнатиш, чиниқтирувчи тадбирлардан унумли фойдаланиш, пассив гимнастика, болани кунда чўмилтириш, қуёш нуридан баҳраманд қилиш қабилар жуда муҳимдир.

1-3 ёшлик ва 3-7 ёшлик болалар организмида ўсиш ва ривожланиш жараёнлари бироз секинлашади, бола организмидаги диспропорция ханузгача сақланади, аммо шу шароитда ички органларнинг морфологик структураси такомиллашаборади, иккинчи сигнал системаси ҳам шаклланабошлайди.

Боланинг МНС ҳам кучли ривожланиш кузатилиб, унинг онги ортаборади, атроф муҳитда бўлаётган ходисалар ва болаликка нисбатан тафаккурлаш қобилияти пайдо бўлабошлайди, болада сўзлаш қобилияти кун сайин ортаборади. Болаларнинг бу ёш даврларида ҳаракат фаолияти жуда кучли таракқий этади ва онгли фаолият тез таракқий этади, бунинг натижасида бу ёшдаги болаларда турли ҳилдаги шикастланишлар, тасодифан юзага келадиган ходисалар учраб туради, чунки бола беихтиёр равишда қўлига тушган буюмларни оғзига олиб боради. 4 ёшдан ўтган болалардаги энг кўп кузатиладиган касалликлар қаторига болалар инфекциялари ва инвазион касалликлар жуда кўплаб қайд қилинади. Шунинг учун бу ёшдаги болаларни гигиеник тарбиялаш ва улар организмини чиниқтириш жуда муҳим аҳамиятга эгадир. Бу тадбирлар фақатгина профилактик тадбирлар бўлиб қолмай, балки организмни стимулловчи тадбирлар ҳам ҳисобланади (чекланган миқдорлардаги жисмоний машқлар, ҳаракатли уйинлар, болалар организмини чиниқтириш, микроиклим шароитларини ўзгартириб туриш). Болалар учун тузиб чиқилган оқилона кун тартибининг аҳамияти жуда муҳим бўлиб, шу билан бирга бу ёшдаги болаларни тўғри овқатлантириш, сифатли таомлар билан таъминлаш катта аҳамиятга эга. Бу ёшдаги болаларни атроф муҳитда бор бўлган ходисаларни билишга жуда чанқоқлиги сабабли, уларни ўқишга бўлган муносабатларинини асталик билан шакллантириш лозим, аммо нерв системасининг юқори даражадаги лабиллигини инобатга олиб, улар психикасини зуриқтириш мақсадга мувофик эмас.

Иккинчи болалак даврида (кичик мактаб ёши) ўсиш темпининг янада секинлашиши кузатилади, аммо мушаклар массаси, юрак мушакларининг массаси ортаборади, ички органлар ҳам яхши ривожланади. Бадан скелетида суякклашиш жараёни жуда жадал кетади ва сут тишлари секин-аста ҳақиқий

тишларга олмашинабошлайди. МНС учун кўзғолиш жараёни тормозланиш жараёнидан устунликка эга бўлади, шунинг учун бу ёшдаги болаларда аклий иш билан бўлган машғулотлар уларни тез толиқишига сабабчи бўлади ва айниқса бирхил турдаги машқлар уларни тез толиқтиради. Скелетлардаги мушаклар, бошқа турдаги мушак гуруҳларининг умумий массасини ортиб бориши билан бирга улар ханузгача ривожланишда ва тўлиқ такомиллашмаганлиги сабабли айрим мушак гуруҳларида (кўл бармоқларининг мушаклари, ҳаракат-таянч органларининг мушакларида толиқиш жараёни юзага келади ва бу ҳолат болаларнинг қадди - қоматини бузилишига сабабчи бўлиб қолиши мумкин. Шунинг учун болаларни мактабларда партада тўғри ўтиришига, парталарнинг размерлари боланинг бўйига мувофиқ танланганлигига эътиборни қаратиш муҳимдир. Бу ёш даврида шахсий гигиена маҳоратларининг ўзлаштирилиши, баданни чиниқтирувчи машқларга мослашабориши, тўғри овқатланишга ўрганабориши билан бир қаторда оптимал кун тартиби ва мактабдаги дарс жадвалларининг тўғри тузилганлиги, ўқув ва жисмоний тарбия машқларини дозаларга мувофиқ ташкил этилганлиги, ўқитиш шароитларининг гигиеник меёрлар асосида оқилона ташкил этилганлиги - хоналарнинг ёритилганлиги, микроклим шароитлари, хоналар ҳавосининг шамоллатилиши, парталарнинг тўғри танланганлиги, дарс жадвали).

Ўсмирлик даври энг аҳамиятли ва жавобгарли даврлардан бири ҳисобланади. Қиз болаларда у 11-12 ёшдан бошланади, ўғил болаларда эса 1-2 ёш кейинроқ. Бу ёш даврида болаларда эндокрин безларнинг фаолияти кескин фаоллашади ва жинсий ривожланиш бошланиб, иккиламчи жинсий белгилар пайдо бўлабошлайди. Болаларнинг бўй кўрсаткичлари иккинчи марта жуда тез ўсиш жараёнига ўтади, баданнинг ҳамма параметрлари тез ривожланабошлайди, тана прапорцияси тез-тез ўзгаради. Бу ёш даврида умуртқа эгилмалари шаклланабошлайди, юракнинг умумий массаси ортади, томирлардаги артериал босим 115\75 мм симоб устунига кўтарилиб, ўпканинг тириклик сигими 2700-3200 см кубгача кўтарилади. Бу ёшдаги болаларда ички тормозланиш жараёни секинлашади, МНС юқори кўзғолувчанлик ҳолати билан таърифланади, бу эса ўз аксини боланинг ҳулқ-атворида номоён бўлабошлайди. Атроф муҳитдаги ходисаларга ноадекват реакция, дунёни максимал адражада тушуниш, кайфиятнинг тез-тез узгариб туриши кузатилади. Бу хусусиятларнинг барчасини ҳисобга олиб, дарс жадвалларини тузиш, кун тартибини ишлаб чиқиш, иш жойларини тўғри ташкил қилиш ва жисмоний тарбия машқларини ўтказишда эҳтиёткорлик талаб этилади.

Катта мактаб ёшидаги болаларда жинсий етилиш тугалланади, кўзғолиш ва тормозланиш жараёнлари асталик билан мувозанатлашаборади. Шу билан бирга 17 ёшгача бўлган даврда скелетнинг ривожланиши ханузгача яқунланмаган бўлади, баданнинг айрим қисмларида диспрапорция сақланади яъни бўйга нисбатан бошқа аъзоларнинг ҳолати мувофиқ бўлмайди, умумий

мушак массаси билан юрак мушагининг массаси бир-бирига мос келмайди. Шунинг учун бу ёш даврида юракларда функционал шовқин, артериал қон босимининг кўтарилиш ҳолатлари учраб туради. Кўпинча юқори синф ўқувчилари ўртасида тез-тез учрайдиган патологиялар қаторига миопияни ҳам киритиш керак. Бу даврда бола қадди - қоматининг бузилиши, харакат-таянч органларининг деформацияси кузатилиб, бу патологиялар иш ва ўқиш жойларининг оқилона ёритилмаганлиги, нотўғри танланган мактаб мебеллари, ўқувчиларнинг парталарда нотўғри ўтириши, портфелларни нотўғри кўтариш кабилар асосий сабаблар қаторидан ўрин олади. Юқори синф ўқувчилари ўртасида кўпинча асаб функционал силжишлар қайд қилиниб, улар ўқув дастурларининг, дарс соатларининг нотўғри тақсимоти ва кун тартибининг нотўғри тузилганлиги оқибатида келиб чиқади.

Мактаб ўқувчиларининг кун тартибини тузишдаги асосий принциплар:

- турли фаолият турларининг оптимал давомийлиги (ўқувчиларнинг иш қобилиятларини динамик ўзгаришини ҳисобга олган ҳолда);
- тоза ҳавода максимал муддатларда бўлиш билан дам олишни ташкил этиш;
- -тўғри ва тўла қийматли овқатланиш;
- -етарлича ва тўла қийматли уйку;

Бу принципларга тўлиқ амал қилиш, албатта фақат ўқувчиларнинг оналарини ва мактаб педагогларининг ўзигагина боғлиқ бўлмай, балки маълум даражада ўқувчиларнинг ўзларига ҳам боғлиқдир. Шунинг учун мактабни тугалловчи ҳарбир ўқувчи соғлом турмуш тарзи ҳақидаги маълумотлар ҳақида тўлиқ билимга ва тушунчаларга эга бўлиши керак.

Шундай қилиб, мактаб ёши даври учун муҳим бўлган энг асосий гигиена тадбирлари қуйидагилардан иборат: оқилона тузилган кун тартибига риоя қилиш, ўқув машғулотларининг тўғри тартиби, тўғри овқатланиш тартибини жорий қилиш, ўқиш, жисмоний тарбия ва дам олиш соатларини тўғри ташкил этилганлиги, қаддиқ - қоматининг тўғри бўлишини таъминловчи тадбирлар, нозик кўриш билан боғлиқ бўлган ишларни тўғри ташкил қилиш, ўғил ва қиз болалар учун мувофиқлаштирилган жисмоний тарбия машқларини танлаш, ўқувчиларни гигиеник тарбиялаш кабилар.

6.3. Акселерацияга доир гигиеник муаммолар.

Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишларини баҳолаш ҳақидаги маълумотларни таҳлил қилиб, кузатувчилар шу нарсага амин бўлдилар-ки, ҳозирги популяцияга таалукли болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, олдинги авлод болаларининг кўрсаткичларидан анча илгарилаб кетганлигининг гувоҳи бўлдилар. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг олдинги авлод болаларидаги ривожланиш кўрсаткичларига қараганда тезлашишини "АКСЕЛЕРАЦИЯ" номи билан аталди. Шунга мувофиқ ҳолда икки турдаги акселерацияни

фарқлаш мумкин: Эпохага (даврга) ва популяцияга доир акселерацияларга бўлинади. Эпохиал акселерация шу кунгача ўтган барча авлодларни ўз ичига олса, бир популяция ичидаги акселерация эса, бир популяцияга таалукли бўлган 20% шахсларни ўз ичига олади.

Акселерацияга сабабчи бўлувчи 50 дан ортиқ нуқтаи - назарлар ва назариялар илгари сурилган (Гелиоген, радиотўлқин, радиацион, генетик, информатсион ва б.к.) бўлиб, бу ходиса ёки жараённинг кўп омилли эканлигидан далолат беради, чунки ҳеч бир назария акселерациянинг сабабларини белгиловчи тўлиқ жавобни бераолмайди. Олиб борилган текширишларнинг якунига кўра акселерациони юзага келишига асосий сабаб, дунё аҳолисининг ижтимоий-турмуш, ижтимоий-гигиеник шароитларининг яхшиланиши оқибатида келиб чиқади деган умумий хулосага келиш мумкин. Шу билан бир қаторда ижтимоий – иқтисодий турмуш тарзининг ёмонлашуви, иқтисодий кризислар акселерация ҳолатининг акси – ретродация ҳолатини келтириб чиқаради, масалан, 80 йилларга келиб, экологик аҳволнинг ёмонлашуви ҳамда иқтисодий танқисликлар сабабли Ўзбекистон Республикасининг Қорақалпоғистон регионидagi болалар ва ўсмирларнинг морфофункционал кўрсаткичларининг пасайганлигини кўриш мумкин (Ниязова Г.Т.,2007)

Акселерацияни фақат ижобий ходиса ёки жараён деб бир маъноли жавоб билан чегараланиб қолмаслик керак, аксинча унинг ўзига хос салбий томонлари ҳам бўлиши табиийдир, чунончи акселерация боғлиқ ҳолда ревматизм, болалардаги яқиндан кўриш, қандли диабет, гипертония каби касалликларнинг "ёшариб бораётганлигини" кўришимиз мумкин. Иккинчидан акселерация жараёни бир қатор умумбиологик ва гигиеник муаммоларни келтириб чиқарди:

-болаларнинг жисмоний ривожланиши ва саломатлигини назорат қилишни такомиллаштиришнинг лозимлиги, жумладан жисмоний ривожланишга доир стандартларни мунтазам қайта кўриб чиқишнинг лозимлиги (ҳар 5 йилда бир марта қайта кўриб чиқиш талаб этилади);

-ёшларни жинсий тарбияга ўргатишнинг заруриятлиги;

-болалар кийимлари, мактабгача ва мактаб муассасаларидаги мебеллар, оёқ кийимлари стандартларини қайта кўриб чиқишнинг лозимлиги кабилар.

Акселерация билан боғлиқ бўлган муҳим муаммолардан бири бу болаларни мактабда ўқишга етилганлигини аниқлаш муаммоси ҳисобланади. Маълум-ки, жуда кўп мамлакатларда болаларни мактабларда ўқитиш, ҳатто 5 ёшдан бошланади. Собиқ Иттифоқ да ҳам 1984 йилдан бошлаб мактабларда ислохотларни ўтказиш натижасида болаларни мактабда ўқитишни ёппасига 6 ёшдан бошлаш керак деган фармон чиқарилди ва ҳаётга тадиқ қилинабошланди. Аммо, 6 ёшли болаларни бу ёшдан ўқитишни ташкил қилишда бир қатор янги муаммоларга дуч келинди. Жумладан,

гигиеник йўналишдаги муаммолар: ўқув соатларининг нисбатан қисқалиги, болаларга дам бериш соатларини ташкил қилиш, болаларнинг кундузги уйқу соатларини инобатга олинмаганлиги, болаларни оқилона овқалантириш муаммоалари кабилар бўлиб, уларнинг барчаси шунга мувофиқ келадиган шароитларни яратиш билан боғлиқ бўлган муаммолар қаторига киради. Бундан ташқари, бундаги энг муҳим муаммолардан бири шу бўлди-ки, 60% гача бўлган болаларда жисмоний ва руҳий ҳолатлар уларни мактабда ўқишган ҳали тўлиқ тайёр эмасликларини кўрсатди. Бу болаларнинг кўпчилигида жисмоний ривожланиш ва саломатлик ҳолатлари яхши эмаслиги аниқланди (7 ёшли болаларга таққослаганда). Шунинг учун 6 ёшли болаларни аввал мактабда ўқишга тайёр эканликларини аниқлаш ва баҳолаш зарур эканлиги маълум бўлди. Горький тиббиёт институтида олиб борилган тадқиқотларнинг якунига кўра ана шундай баҳолаш тестларини 2 босқичда ўтказиш мақсадга мувофиқ деб топилди:

1 босқич - ўқитишни бошлашдан 6-8 ой илгари мактабларда олти ёшлиларни чуқурлаштирилган тиббий кўрикдан ўтказиш ва бу мақсадда кўрик комиссиси таркибига ЛОР, офтальмолог, психоневролог, жаррох, стоматолог каби тор мутахасисдаги шифокорларини таклиф қилиш тавсия қилинди. Тиббий кўрикда болаларни сўзларни тўғри талаффуз қилишларини текшириш, психофизиологик тестларни (Керн-Ирасек) ўтказиш ва олинган натижаларни болаларнинг шахсий Ф 026 / У карталарига ёзиб қўйиш, шу билан бирга саломатлиги ва руҳий ҳолати талабга жавоб бермайдиган болалар учун соғломлаштириш тадбирларини белгилаш кўрсатилди.

2 босқич - ўқув йилининг апрел-май ойларида иккинчи марта тиббий кўриқни ташкил қилиш ва бунда айниқса биринчи кўриқда саломатлигида бирон бир камчилиги бўлган болаларни чуқурлаштирилган кўриқдан ўтказиш лозимлиги тавсия қилинган. Агар бунда бола организмида касаллик ва мактабда ўқишга тайёр эмаслигига доир нуқсонлари топилса, улар учун мактабда ўқишга киришиш муддатини янада кечиктириш лозимлиги тавсия қилинган.

ЎзР-да ССВ-нинг 1991 йилдаги махсус буйруғига мувофиқ, болаларни мактабларда ўқитишни 7 ёшдан бошлаб амалга оширилади деб айтиб қўйилган.

6.4. Болалар ва ўсмирларга тиббий хизмат кўрсатиш.

Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишлари ва саломатлигини назорат қилиш уларни динамик тарзда бутун ўсиш ва ривожланиш муддатлари давомида амалга оширилишини назорат қилишни тақозо қилади.

Бундай назоратни ўтказиш болаларнинг ёш даврларига мувофиқ ўтказилиши лозим: кўкрак ёши даврида ойига марта, 1-3 ёшлиларни 3 ойда 1 марта, 3-7 ёшлиларни 6 ойда 1 марта, мактаб ёшидаги болаларни йилига 1 марта тиббий кўриқдан ўтказиб назорат қилиш талаб этилади. Бундай

назоратларни болалар поликлиникаларида ишловчи болалар врачлари ва уюшган жамоалардаги врачлар амалга оширадilar. 15 ёшдан ошган ўқувчиларни, ҳамда ишлайдиган ўспиринлар ва академик лицейлар ва колледжлардаги ўқувчиларни катталар поликлиникаларидаги ўсмирлар кабинетларидаги врачлар амалга оширадilar.

Болалар ва ўсмирларнинг саломатлиги ва жисмоний ривожланишларини назорат қилишни ўтказишда уларни соғломлик гуруҳларига бўлиш талаб этилади. Бу нуқтаи-назарда 5 та соғломлик гуруҳлари мавжуддир:

1 гуруҳ - амалий соғлом болалар

2 гуруҳ - организмида унчалик аҳамиятга эга бўлмаган функционал ва морфологик ўзгаришлари бор бўлган болалар, тез-тез касалланиб турувчи ва ўртача оғирликдаги кўриш функцияси бузилган болалар.

3 гуруҳ - сурункали касаллиги бор, аммо бу касаллик компенсацияланиш даврида бўлган, ҳамда жисмоний ривожланишида бирор бир камчилиги бор бўлган, аммо меҳнат ва ҳаёт шароитларига тўлиқ мослашаоладиган болалар.

4 гуруҳ - сурункали касаллиги субкомпенсация даврида бўлган, ҳамда яшаш ва меҳнат шароитларига мослашишга тўсқинлик қилувчи жисмоний ривожланиш нуқсонлари бор бўлган болалар.

5 гуруҳ - сурункали касаллиги декомпенсация давридаги болалар, ҳамда 1-чи ва 2-чи гуруҳ ногиронлари.

Болаларни соғломлик гуруҳларига бўлиш уларга даволаш-профилактика тадбирларини табақалаштирилган ҳолда (дифференциялашган) амалга оширишга имкон беради ва уларга шахсий тарзда соғломлаштириш ва гигиеник тадбирларни белгилашга шароит яратади. Бундай йўналишда иш юритиш врачларга ҳам мақсадли фаолият кўрсатишга имкон беради.

Болалар контингентларини назорат қилувчи врачларнинг ишлари серқиррали бўлиб, уларнинг асосий элементларини мактаб врачининг иш режаси мисолида кўриб чиқамиз.

Мактаб врач-педиатрининг иш режаси қуйидаги асосий бўлимлардан ташкил топган:

1. Даволаш-профилактика ишлари:

-болаларнинг саломатлиги ва жисмоний ривожланишларини назорат қилиш, амбулаторияда даволаш муолажаларини ўтказиш, болаларни диспансер хисобига олиш;

-гельминтоз касаллигига чалинган болаларни аниқлаш ва уларни дегельминтизациялаш тадбирларини ўтказиш;

-соғломлаштирувчи тадбирларни режалаш ва ўтказиш;

- жисмоний тарбия гуруҳларини аниқлаш;
- режали вакцинация ишларини амалга ошириш;

2.Эпидемиларга қарши ишлар:

- шошилич вакцинация;
- мактабларда ўқувчиларнинг давоматини текшириш (ўқишга келмаганлик сабабларини аниқлаш ва бу орқали мактабга инфекцияни олиб кирилмаслигини таъминлаш);
- дезинфекция, дезинсекция, дератизация бўйича тадбирларни ташкил қилиш.

3.Санитар-гигиеник ишлар:

УАШнинг бу бўлимга доир вазифалари кўпинча унинг асосий эътиборидан четда қолади, ваҳоланки бу бўлимга таалуқли ишлар болаларни ўқитиш ва тарбиялашдаги муҳим элементлардан бир эканлигини юқорида кўрсатиб ўтилган эди, чунки айнан шу бўлимга оид гигиеник шароитларни ташкил қилиш болаларнинг саломатлиги ва жисмоний ривожланишларини белгилаб берувчи омиллар ҳисобланади. Бу бўлим ўз таркибига бир қатор гигиеник тадбирларни олиб, уни амалга оширишда туманлар ДСЭНМ ва мактаб маъмурияти билан ҳамкорликда фаолият кўрсатилади.

-мактабларнинг коммунал ободонлаштирилганлигини назорат қилиш (режалаштирилганлигининг тўғрилиги, қурилиш ва синфларни жиҳозлашнинг гигиеник талаблар асосида бажарилганлиги);

-ўқув жараёнидаги гигиеник шароитларнинг назорати (микроклим шароитлари ва тартиблари, хоналарнинг ёритилиши, шамоллатилиши, ўқув хоналарининг тозаллиги);

-синфларни ўқувчилар билан тўлиқ тўлдирилишини назорат қилиш;

-синфлар ва кабинетларнинг жиҳозланшини назорат қилиш (мебелларнинг тўғри танланганлиги, болаларни ёш ва бўй кўрсаткичлар ва саломатлик ҳолатларига мувофиқ парталарга тўғри ўтказилганлиги ва ўқувчиларни парталарда тўғри ўтиришини назорати);

-мактабда болаларни тўғри овқатлантирилишини ташкил қилинганлигининг назорати;

-жисмоний тарбия машғулотларининг тўғри ўтказилишини назорат қилиш;

-ўқув жарарёнинг ташкил этилиши, ўқув жадвалларининг тўғри тузилганлигини назорат қилиш;

1У. Санитар-оқартув ишлари. Бу ишлар асосан учта йўналишда олиб борилиши керак:

- ўқувчиларни гигиеник тарбиялаш;
- ота-оналар ўртасида санитар-оқартув ишларини қтказиш;
- ўқитувчиларни гигиеник билимларга ўргатиш

Гигиеник тарбиялаш энг асосий ўринни эгаллайди, чунки гигиеник маҳоратлар ва кўникмалар ўқувчиларда айнан мактабгача ва мактаб муассасаларида шаклланади ва бутун умр давомида шу кўникмага мослашиш кузатилади. Бу ишларни ўтказиш шакллари турлича бўлиши мумкин: Махсус дарслар, маърузалар, суҳбатлар, кўргазмали машғулотлар (фильмлар, плакатлар, санбюллетенлар, брошюралар). Бунда мавзуларни танлаш болаларнинг ёшларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилиши муҳимдир. Бундан ташқари қилинадиган ишлар кўргазмали бўлиши, болаларга етарли даражада маълумотларни бераолиши керак.

У. Касбий маслаҳатлар ва касбга йўналтириш ишлари.

Бу йўналишдаги ишларнинг асосий вазифаси шундан иборатки, врач мактабни битирувчи ўқувчилари билан келажакда танланадиган касбларга уларнинг ҳозирги кундаги саломатлик ҳолатларининг мувофиқ келиши ҳақидаги маълумотларни беришдан иборат. Шу билан бирга мактаб врачлари ўтказилган тиббий кўрик натижаларига асосланиб, ҳарбир ўқувчининг саломатлигини билган ҳолда уларга шахсий тарзда ҳарбирга мос келадиган касбларни танлашни маслаҳат беради. Юқорида кўрсатилган барча вазифаларни врач томонидан бажарилишида унга тиббий ҳамшира ёрдамчи бўлиб хизмат қилади.

Назорат саволлари:

1. Болалар ва ўсмирлар гигиенасининг асосий вазифаларини сананг.
2. Ўзбекистон аҳолиси болалар контингентининг саломатлик кўрсаткичларининг динамикаси ҳақида ахборот беринг.
3. Болаларнинг жисмоний ривожланиши, уларни тарбиялаш ва ўқитиш шароитларини мувофиқлаштириш бўйича тадбирлар ишлаб чиқишнинг асоси эканлигини тушунтиринг.
4. Акселерация, унинг гигиеник аҳамияти, мактабга етуклик тушунчаси.
5. Болалар ва ўсмирларга тиббий хизмат кўрсатишнинг гигиеник асослари.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 26 августдаги 393 сонли Қонуни (ЎзР қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й., 34-сон, 451-модда) -18б.
2. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. ва б. “Гигиена” Учебник для ВУЗов, М., 2009.- 608б.
3. Umumiy gigiyena bilan ekologiya. Amaliy mashg`ulotlar uchun o`quv qo`llanma. L.A.Ponomareva, E.K. Kazakov, L.K. Abduqodirova, V.E.Tuhtarov, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva. - T.,2011.

4. 1. Children's Environmental Health Units, © World Health Organization 2010, 3-4p.

5. ЎзР СанҚваМ лари (2005 - 2015 йиллар)

7-мавзу: Соғлом турмуш тарзи ва психогигиенанинг долзарб муаммолари

Режа:

7.1. Соғлом турмуш тарзи ва уни ташкил этувчи элементлари ҳақида тушунча, шахсий гигиена - соғлом турмуш тарзининг асоси эканлиги

7.2. Бадан гигиенаси ва баданни чиниқтириш

7.3. Психогигиенанинг замонавий муаммолари, фаннинг мақсади ва қисқача ривожланиш тарихи

7.4. Психогигиенанинг асосий бўлимларига умумий таърифлар

Таянч иборалар: соғлом турмуш тарзи, психогигиена

7.1. Соғлом турмуш тарзи ва уни ташкил этувчи элементлари ҳақида тушунча, шахсий гигиена - соғлом турмуш тарзининг асоси эканлиги

Инсоният бугунги кунда на фақат янги аср, балки янги минг йилликка кадам кўйди. Инсоният тарихида ўтган минг йилликлар ичида XX аср энг шиддатли ва турли тасодиф ва ўзгаришларга тўла бўлган аср десак янглишмаган бўламиз. Ўтган юз йилликларнинг ҳеч бирида инсонларнинг фаолиятлари, уларнинг яшаш шароитлари XX асрдагидек шиддатли кечган эмас, шу билан боғлиқ ҳолда яшаш ва турмуш шароитларининг ўзгариши илмий-техника тараққиёти билан туғридан-туғри боғлиқ ҳолда ўзгарган. Бу ўзгаришларнинг режалаштирилган йўналиши фақат инсонларнинг бахт-саодатига қаратилганлигига ҳеч шак-шубҳа йўқдир. Шу билан бирга аҳолининг моддий ва маънавий фаровонлигини жадал суратларда ривожлантириш, янгилик ва тараққиётга бўлган интилиш, инсонларни турли кўринишдаги бало-кулфатлардан халос қилишга қаратилгандир. Инсон ўзи бошлаб берган янгиликлардан келадиган натижаларга кутилганидан ҳам илгарироқ эришди, аммо бир кулфат ўрнига иккинчи кулфат кўшилди десак муболаға бўлмайди. Мас., тиббиётда юз берган янгилик ва тараққиётга назар солайлик: инсоният тарихида аҳоли бошига минг-минглаб ўлим ва кулфатларни келтирган энг дахшатли касалликлар - вабо, ўлат, мохов ва бошқа юқумли касалликлар биров бўлсада чекинган бўлса ҳам, ҳарҳолда уларнинг ҳавфидан деярли ҳоли бўлинди, чунки бу касалликларга қарши ўтказилиши лозим бўлган профилактик чора-тадбирлар маълум даражада ўз самараларини бермоқда. Аммо, бугунги кунда бу касалликлар ўрнига бошқа

кўринишдаги касалликлар пайдо бўлди, бу касалликлар юқумли табиатга эга бўлмаса ҳам, жуда кенг-кўламда тарқалаганлиги билан аҳамиятли бўлиб, hozирги кунда фақат аҳолининг касалланиши буйича бўлмай, балки келтираётган ўлим даражаси бўйича ҳам асосий ўринларни эгалламоқда. Бу касалликлар қаторига юрак-томир патологиялари, турли табиатга эга бўлган жароҳатлар, онкологик касалликлар, ҳар-хил кўринишдаги нафас олиш органлари касалликлари, модда алмашилишига доир патологиялар, асаб-рухий силжиш ҳолатлари кабиларни келтириш мумкин.

Бир-бирига ўхшаш булмаган бу касалликларнинг умумий бир томони бор-уларнинг ҳаммаси ИЛМИЙ-ТЕХНИКА ТАРАҚҚИЁТИ натижасида замонавий турмуш шароитларининг, меҳнат шароитларининг ўзгариши оқибати ва одам организмига кўрсатган таъсири натижасидир. Бу касалликларни 70 йилларнинг охири ва 80 йилларнинг бошида "цивилизацияга оид касалликлар" номи билан аталди, аммо айрим ривожланган давлатлар (АҚШ, Япония, Германия каби) яни юқори цивилизацияга эга бўлган давлатлар мисолида айтиш лозим-ки, бу жамият аъзолари ўртасида юқорида келтирилган касалликларга қарши муваффақиятли кураш олиб бориш мумкин эканлиги номоён бўлди. Шунинг учун бугунги кунда бу касалликларни "цивилизациянинг хатосига боғлиқ бўлган касалликлар" деб номлаш тўғрироқ бўлур эди.

Бу касалликларнинг келиб чиқиш эҳтимоли одамларнинг объектив турмуш шароитлари билан бевосита боғлиқ (жамиятдаги ижтимоий-иқтисодий ҳолат, аҳолига тиббий хизмат кўрсатиш даражаси, сиёсий барқарорлик ва б.қ.), аммо

Бу касалликларнинг юзага келиши биринчи навбатда одамларнинг ўз организмларига ва ўз саломатликларига бўлган муносабатларини тўғри баҳо-ламасликлари оқибатида келиб чиқади.

Соғлом турмуш тарзи ва шахсий гигиена ҳақида тушунча.

Инсонларнинг ҳаёт тарзи, уларнинг санитарияга доир билимдонлиги, бу билимларни кундалик турмушда қўллай олишлари ва унга қатъиян риоя қилиш-лари, ўз организмлари ва баданларига бўлган онгли муносабатлари, ўз саломат-ликларига бўлган муносабатлари соғлиқни сақлашдаги энг муҳим шароитлар ҳисобланади. Ана шу элементлар саломатликни, жисмоний ва рухий фаолликни, узок умр кўриш, умрни узайтирувчи омиллар ҳисобланади. Бошқача қилиб айтадиган бўлсак, ҳарбир муайян шахснинг саломатлиги биринчи навбатда унинг ҳаёт тарзига, ана шу турмуш тарзи элементларига онгли ёндошишига боғлиқдир. Шулар билан боғлиқ ҳолда айтиш лозим-ки, соғлом турмуш тарзининг асосида атроф муҳитда бор бўлган барча омилларнинг организмга таъсир этиш мумкинлиги ҳақидаги маълумотларга эга бўлиш, ва ана шу омиллардан ўзининг саломатлиги учун

фойда келтирадиган томонларидан самарали фойдаланаолиши муҳим аҳамиятга эгадир.

Шунинг учун бугунги кундаги шахсий гигиена тушунчаси аввалдан бизга маълум бўлган тушунчадан бироз фарқ қилади. Бугунги кундаги шахсий гигиена - ҳарбир одам (шахс)нинг кундалик турмушдаги турли туман гигиеник қоидаларнинг ўзига хос жиҳатларига оғишмай риоя қилиши демакдир. Аммо, шу билан бир қаторда гигиеник билимларга эга бўлган ҳарбир одам ўзининг саломатлиги ва меҳнат қобилиятини ўзи бемалол бошқараолади, бироқ ҳаммамизга маълум бўлган атроф муҳит омиллари шунчалик турли-туман-ки, уларнинг ҳаммасини бир одам бошқараолмаслиги ҳам мумкин.

Гигиеник билимларга эга бўлган ҳарбир онгли одам ўзининг кундалик оққатланиш тартиби ва овқатли моддаларнинг сифат ва миқдор кўрсаткичларини билиши ва унга оғишмай амал қилиши, кун тартибига риоя қилиш, меҳнат ва дам олиш шароитларини яратиши, ўзининг бадани, кийим-кечаги, турар-жойларини тоза сақлаши, баданини чиниқтириши учун табиий омиллардан унумли фойдаланаолиши, жисмоний тарбия машқларини бажариши, зарарли одатларга ўрганмаслик, оилада ва иш жойларида энг мувофиқ психологик муносабатларни ўрнатиш, одамлар билан ўзоро муносабатларни яхшилаш кабиларни ўзи бошқариши мумкин.

Келтирилган омилларнинг тутган ўрнини тўғри баҳолаш ва бу омиллардан ўзининг саломатлиги учун ижобий фойдалаланоладиган одамлардан ҳозирги кундаги кенг тарқалган касалликларни камайтириш мумкинлигини кутиш мумкин. Айтилганлардан келиб чиққан ҳолда шу нарсани алоҳида кўрсатиш лозим-ки, одамларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳарқандай давлатдаги соғлиқни сақлаш тизимининг энг муҳим вазифаларидан бири ҳисобланади. ЎзР Вазирлар Маҳкамаси томонидан ишлаб чиқилган ва Олий Мажлис томонидан тасдиқланган "Ўзбекистон Республикасида истиқомат қилувчи барча фуқороларнинг саломатлигини муҳофаза қилиш ҳақида"ги қонуннинг 2 бандида айтилганидек " фуқороларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш" вазифаси бежиз эмас. Шундан келиб чиққан ҳолда бугунги кундаги умумий амалиёт шифокорининг иш режасида аҳоли ўртасида тушунтириш, санитария-оқартув ишлари унинг фаолиятидаги асосий вазифалардан бири бўлиб қолиши керак.

Бадан гигиенаси ва баданни чиниқтириш.

Бадан гигиенаси (бадан териси, соч, оғиз бўшлиғи ва тишлар, баданни чиниқтириш) одамларнинг саломатлик ҳолатларини белгиловчи шахсий гигиенанинг муҳим бир қисми ҳисобланади.

Сизларга маълум-ки, одамнинг бадан териси бир қатор вазифаларни бажаради: - химоя вазифаси - организмни тери орқали микроорганизмларни киришидан, баданни механик, термик ва кимёвий жароҳатлардан сақлайди:

-иссиқликни бошқариш жараёнида иштирок этади - тери-ости ёғ қатлами, терлаш, буғланиш, нурланиш, конвекция, кондукция:

-хабар берувчилик (сигнал) вазифаси - нерв охирилари томонидан турли таасуротларни қабул қилиш ва МНС га узатиш:

-чиқарувчилик вазифаси - тер безлари орқали модда олмошинувидан ҳосил бўладиган чиқиндилар ва зарарли моддаларнинг чиқарилиши кабилар:

Бошимиздаги сочларимиз химояловчи ва иссиқликни бошқарилиш жараёнида иштирок этади.

Бадан териси ва соч қаватимиз юқоридаги вазифаларни физиологик нормал ҳолда бўлгандагина бажараолиши мумкин. Оддий ҳолатда бадан териси юмшоқ, силлик, эгилувчан, кепакланмайдиган ва ёрилиб кетмайдиган, юпқа ёғ қатлами билан қопланган, муайян РН га эга :

-юз териси ва қўлтиққости терисидаги РН - 6,1-6,8 га тенг бўлса,

-баданнинг қолган қисмида -4-5 га тенгдир.

Сочлар нормал ҳолда эгилувчан, ялтироқ, бир хил рангда, учлари тўмтоқ эмас ва бош терсида мустаҳкам ўрнашган бўлади.

Бадан терси ва сочни нопмал физиологик ҳолатда бўлишини таъминлаш учун уни доимо парвариш қилиш йўллари тўғри танланган бўлиши керак. Бадан териси ва сочларга тўғри парвариш қилиш учун парвариш қилиш воситаларини ҳам тўғри танлаш лозим. Бунинг учун уни ўз вақтида тозалаб туриш, мойланишини назорат қилиш, ўта мойланиб кетмаслигини назорат қилиш ва вақти-вақти билан ювиб туриш керак. Парвариш қилиш воситалари қаторига тоза сув, шампун, совун, крем (мас., ласьон) лардан фойдаланилади.

Сув бадан териси ва сочларни қисман механик тозаловчи ва терини ҳўл ҳолатда сақланишини таъминловчи воситадир. Аммо, ҳарқандай сув ҳам бадан терисини ювиш учун яроқли эмас, жумладан қаттиқ сув бадан терсини қуришиб, кичик-кичик ёрилишларга ва кепакланиб кетишга олиб келади.

Бадан терсига ишлов беришда энг намунали восита бўлиб совунлар ҳисобланади. Совунларнинг таркибида ёғлар, ишқорий моддалар, маҳсус қўшимчали моддалар бўлади. Бу компонентларнинг қўшилган миқдорига биноан хўжалик ва ювиниш совунларига бўлиш мумкин. Хўжалик ёки оддий тилда кир совунининг таркибида асосан ёғлар ва ишқорий моддалар бўлади, шу билан бирга ишқорий моддаларнинг миқдори 30% гача бўлиши мумкин ва бундай совунлар билан бадан терсига ишлов берилганда терининг шох(муғуз) қатламини эритиб юборади ва натижада бадан терси қуриб

кетади ва терининг ёрилишига сабабчи бўлади. Ювиниш совунлари ҳам ўзининг таркиби бўйича бир-биридан фарқ қилади. Бадан терсини ювиш учун мўлжалланган совунлар таркиби ишқорий модда нисбатан камроқни ташкил қилади ва бундан ташқари бундай совунлар таркибига махсус кўшимчалар кўшилади. Мас., бадан териси қуруқ бўлган одамлар учун совун таркибига глицерин, лецитин, тухум сариғи, ўсимликлардан олинадиган экстрактлар кўшилади. Хозирги кунда синтетик ювиш воситаларидан бадан терсини юмшатувчи ва озукли моддалар билан озиклантирувчи хўжалик совунлари кенг кўламда реклама қилинмоқда ёки бадан терси юзасида бўладиган микрофлораларни ўлдириш хусусиятига эга бўлган триклозан ва триклокарбон кўшилган совунлар тавсия қилинмоқда. Бундай совунлар бадан терсини тозалаш билан бир қаторда уни дезинфекциялаш хусусиятига ҳам эгадир.

Бадан териси ва сочларни парвариш қилишда кенг қўлланадиган воситалар қаторига шампунларни киритиш мумкин. Уларнинг таркибига суюқ совун, кўп миқдорда кўпик хосил қилувчи моддалар, ёқимли хид тарқатувчи ароматизаторлар ва махсус кўшмалар кўшилади. Шампунлар кам ишқорий ёки нейтрал реакцияли бўлиб, бадан териси ва сочлардаги ёғсимон моддаларни ва бадан терисидан ажраладиган кепак яъни мугуз парбадаларни яхши тозалайди, Агар шу шампунлар таркибига махсус аралашмалар кўшмасдан бироз спирт кўшилган тақдирда бош териси ва сочларни тез қуришига олиб келади. Махсус аралашмалар кўшилган шампунлар (ўсимлик экстрактлари, лецитин, тухум сариғи) жуда яхши хусусиятларга эга бўлиб, бадан ва бош териси ва сочларни яхши тозалабгина қолмай, балки уларни озуклантириш хусусиятига ҳам эгадир.

Юз ва қўллар терсини тозалаш учун лосьонлардан фойдаланиш мумкин. Суюқ лосьонлар ўз таркибида спирт тутаяди, шунинг учун уни ёғли терига ишлов беришда қўллаш кўпроқ фойдали хисобланади. Қуруқ терига ишлов бериш учун "Миндальное молочко" (данак мағизи сути) ласьонидан фойдаланиш тавсия қилинади.

Лаблар ҳам махсус ишлов беришни талаб этади, Лаб терсини парваришlash учун лаб мойқаламлари ишлаб чиқилган бўлиб, уларнинг асосий таркибий компоненти лецитин хисобланади, Гигиеник рангсиз лаб бўёғи, ҳам эркаклар ва ҳам аёллар учун қўлланиши мумкин. Бундай мойқаламлар лаб терисининг эластиклигини ва юмшоқлигини таъминлайди ва лабларни ёрилиб кетишдан сақлайди.

Оғиз бўшлиғи ва тишларни касалланишдан ҳимоя қилиш учун ҳам уларни парвариш қиладиган воситаларни тўғри танлаш катта аҳамиятга эгадир. Оғиз бўшлиғининг нормал ҳолати деганда - оппоқ ва тоза тишлар, силлиқ ва тоза ҳолдаги оғиз шиллиқ пардаси, оғиздаги нормал микрофлора тушунилади. Оғиз бўшлиғининг РН муҳити - 6,5 атрофидадир. Оғиз бўшлиғини парвариш қилиш воситаларини 3 та гуруҳга бўлинади:

-механик воситалар - қаттиқ овқатли моддаларни чайнаш, тиш шеткалридан фойдаланиш, тиш ораларини тозалагичлари кабилар. Бу воситалар тиш оралари ва тиш-милк чўнтакларидан қолиб кетадиган овқатлардан тозалаш ва тишларда хосил бўладиган юмшоқ пардаларни йўқотиш учун қўлланади

-физик-механик воситалар - тиш ювиш порошоги ва тиш ювиш пасталари, оғиз бўшлиғидаги тишларнинг физиологик ҳолатларига мувофиқ турли хилдаги пасталардан фойдаланиш мумкин. Соғлом тишлар учун оддий гигиеник тиш ювиш пасталарининг ўзи кофоя қилади, чунки уларнинг таркибида чўктирилган бўр моддаси, ёқимли ҳид ва таъм берувчи ароматик моддалар (отдушки) ва глицерин моддаси бор. Оғиз бўшлиғи ва тишларда бирон бир касаллиги бор бўлган шахслар учун эса даволовчи-профилактик пасталардан фойдаланиш тавсия қилинади. Бундай пасталар таркибига турли хилдаги аралашмалар яъни оғизнинг шиллиқ пардасини яллиғланишдан сақловчи ва антибактериал воситалар қўшилган бўлади. Бизнинг республикамизда тиш кариеси касаллиги жуда кўп миқдорда учраши муносабати билан профилактик тиш ювиш пасталаридан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир, чунки ичимлик суви таркибида фтор элементи етишмайди, Шунинг учун профилактик тиш пасталари таркибига фтор, кальций ва бошқа микро- ва макроэлементлар қўшилади.

Соғлом турмуш тарзининг муҳим элементлари қаторига баданни чиниқтириш ва унда қўлланадиган воситалардан тўлиқ фойдаланиш талаб этилади. Аҳолининг қандай тоифаси бўлмасин, улар ўртасида кузатиладиган касалликларнинг таркибига назар ташлайдиган бўлсак, биринчи ўринда нафас олиш органлари касалликлари туради ва уларни кўпинча шамоллаш касалликлари деб номланади. Бундай ҳолат кўпчилик аҳоли организмнинг ўзгариб турувчи иқлим ва об-ҳаво шароитларига мослашаолмаслиги оқибати деб қаралади. Организмни чиниқтириш ҳам айнан атроф муҳит омиллари таъсирига организмнинг қаршилиқ кўрсатиш яъни ҳимояланиш қобилятини кўтариш учун тавсия қилинади. Баданни чиниқтирувчи воситалар - қуёш нури, совуқроқ ва тоза сув, тоза ҳаво ҳисобланади. Бундан ташқари маълум даражада баданни чиниқтирувчи воситалар қаторига хаммоларда ва сауналарда чўмилишни ҳам киритиш мумкин, лекин баданни чиниқтирувчи воситаларнинг энг асосийси, жисмоний тарбия машқлари билан мунтазам шуғулланиш ҳисобланади. Баданни чиниқтиришда қуйидаги асосий принципларга тўлиқ амал қилиш мақсадга мувофиқдир:

1. Қанчалик эрта бошланган жисмоний тарбия шунчалик юқори самарга эга бўлади
2. Чиниқишни аста-секинлик билан давом эттириш яъни юмшоқ ва енгил воситалардан бошлаб, қаттикроқ параметрларга ўтиш талаб этилади
3. Баданни чиниқтириш мунтазам тарзда олиб борилиши керак: чиниқтирувчи процедуралардаги узилишлар, уни янгитдан бошлаш кераклигини кўрсатади.

4. Чиниқтирувчи воситалардан комплекс фойдаланилгандагина энг юқори самарадорликка эришиш мумкин.

Психогигиенанинг замонавий муаммолари.

Ҳаётимиз тарзи шиддатли ва шитоб билан кечаётган асримизда, техника тараққиёти тез содир бўлаётган ҳозирги шароитда, ҳамда информациялар (маълумотлар) оқими кундан кунга ортиб бораётган бугунги кунимизда Олий нерв системаси фаолиятининг иш ҳажми ҳам ўлчовсиз тарзда кенгайиб бормоқда. Бундай шароитда асаб-рухий силжиш ҳолатлари жуда кенг тарқалади. Бундай ҳолатнинг ўзи одам организми учун тўғридан-тўғри ҳавфли бўлиб хисобланиши билан бир қаторда, бугунги жуда кенг тарқалган гипертония, атеросклероз, ҳавфли ўсма касалликлари, ошқозон-ичак яраси касалликлари кабиларнинг этиологияси учун катта аҳамият касб этади. Жуда кўп патологик ҳолатлар турли ҳилдаги асаб-рухий реакциялар билан кузатилади ва бундай ҳолатлар организмдаги асосий касалликни оғирлаштириш билан бир қаторда, уларнинг клиник белгиларини ҳам ўзгартириб юборади.

Одам организмидаги асаб-рухий силжишлар унинг ижодий фаоллигини пасайтиради, ижодий такомиллашиши ва баркамоллик ҳамда эзгуликка бўлган интилиш туйғуларини сўндиради. Бундай ҳолатлар кўпинча куча тасодифлари ва аварияли ҳолатларни, аҳоли ўртасида ва корхонадаги ишлаб чиқариш муҳотида турли табиатга эга бўлган жароҳатланишларни келтириб чиқаради.

Одамнинг рухий ҳолатида кузатиладиган турли-туман ва биз истамаган ўзгаришларнинг келиб чиқмаслигини олдини олишда психогигиенанинг тутган ўрни беқиёс каттадир.

Психогигиена - бу мустақил ва махсус фан йўналиши бўлиб, инсонларнинг рухий саломатлигини сақлаш ва уни мустаҳкамлашга қаратилгандир. Психогигиена фани гигиена фанининг муҳим бир қисми хисобланиши билан бир қаторда, бирқатор бошқа фанларнинг умумий фанларнинг мувофиқ келиши шароитида шаклланган. Бундай фанлар қаторига фалсафа, педагогика, психология, педиатрия, терапия, гериатрия кабилар киради.

Соғлиқни сақлаш тизимидаги энг гуманистик ғоя - "профилактика - терапиядан яхши ва устундир" деган ибора тўлиқ маънода амалиётга қўлланиши мумкин, қачон-ки, тиббий ҳодимларнинг диққат - эътиборлари касалликка эмас, балки аҳоли ва шахс саломатлигига қаратилган бўлса. Бугунги кундаги тиббиёт "саломатлик" ва "касаллик" ларнинг аниқ ва том маъноларига бўлган интилиш ва қизиқишни кўп жиҳатдан йўқотди десак муболага бўлмайди. Бундай ҳолат биринчи навбатда инсонга шахс сифатида эмас, балки биологик маҳлуқ сифатида қараш натижасидир. Бирок тиббиётдаги айрим соҳаларгина бундай таърифдан мустасно бўлиб, улар қаторига психиатрия ва неврология соҳаларинигина киритиш мумкин. Чунки

бошқа ҳамма соҳаларда одамнинг МНС яъни инсоннинг рухий ҳолатига деярли эътибор қаратилмайди, Ахир кўп ҳолатларда одамнинг саломатлигига нисбатан ишончли ва сезиларли шикоятлари бўлгани ҳолда, уни объектив текширилдан ўтказилганда ҳечқандай ўзгаришлар топилмайди. Фараз қилиб кўрайлик, одамнинг сезгиси яъни касалликни сезиш қобилияти, унинг психикасининг иши эмасми, психик жараён эса моддий базасиз (субстратсиз) юзага келмайди. Одам организмидаги барча физиологик ва психик функциялар бир-бири билан чамбарчас боғлиқ ҳолатда бўлади. Демак, бу организмда кечадиган ҳарқандай психик реакция физиологик реакцияларнинг у ёки бу ҳолатдаги кўриниши билан кузатилар экан.

Ҳар бир шахснинг психик тузилиши шахсийдир ва у қайтарилмайди, у ҳарбир шахснинг психик ҳолати ва психик жараёнлари билан аниқланади. Психик жараёнлар (сезги, идрок қилиш, диққат, хотира, ирода) ва психик хусусиятлар (шахснинг табиати, мижози (темпераменти), маҳорати, ишончи, қизиқиши) кабилар психогигиенанинг диққат - эътиборидаги асосий объектлар ҳисобланади.

Психогигиенанинг тарихи ўзининг илдизи билан узоқ ўтмишга бориб тақалади. Антик дунёдаги Гиппократ ва Галенлар ўз даврларида психогигиенага таалуқли бўлган муҳим масалаларни илгари сурганлар. Марк Туллия Цицероннинг "Дўстлик ҳақида"га асарида айтилишича, одамлар ўртасидаги дўстлик ришталари саломатликни тикловчи муҳим омиллардан бири деб қаралган. Абу Али Ибн Синонинг "Тиб қонунлари" китобида психогигиенага таалуқли бўлган муаммолар келтирилган бўлиб, уларнинг одам кайфиятига таъсири ҳақида сўз юритилган. Мас., табиий ёруғликнинг кайфиятга таъсири, бир маромдаги ҳаётнинг аҳамияти, инсоннинг ўз эҳтиросини бошқара олиши ҳақидаги фикрларни уқишимиз мумкин. Буларнинг ҳаммаси одамларнинг рухий мувозанатини саломатликка қандай таъсир этишини билганликларидан далолат беради.

Хозирги замондаги илмий психогигиена 18- асрнинг охирларига келиб шаклланабошлаган, чунки рухий касалликлар бошқа турдаги касаллик қаторида тан олинган ва бу касаллик ҳам ўрганилиши, сифатли даволаниши ва касалликни келиб чиқмаслигини олдини олиниши лозимлигини талаб қилади.

Замонавий психогигиенанинг асосчиси бўлиб Б.Э. Фейтерслебен ("Рухни сақлаш масалалари"), Ф.Шольц ("Жонни сақлаш масалаларига доир), Вирхов - "ижтимоий психогигиена" ни яратган олимлар ҳисобланади. Кейинчалик З.Фрейд - психоанализ ва психотерапияга асос солди, И.П.Павлов - Олий нерв фаолиятининг физиологиясини асослади кабилар. Психогигиенанинг ривожланишига Россияда яшаб ижод этган врачлар И.П.Мержеевский, С.С.Корсаков, В.М.Бехтеров ва бошқалар катта ҳисса қўшганлар.

1910 йилда психогигиена бўйича Халқоро асоссиация тузилган бўлиб, рухий касалликларнинг тезлик билан кўпайиши муносабати билан уларни олдини олиш мақсад қилиб қўйилган, аммо 1930 йилларгача дунё миқёсида рухий касалликлар масаласига етарлича эътибор берилмаган.

1930 йиллардаги дунё миқёсида кузатилган иқтисодий депрессия, ундан кейин иккинчи жахон уруши йилларидаги мураккаб ижтимоий давр рухий касалликларни кескин кўтарилишига сабабчи бўлган. 1948 йилда Лондон шаҳрида рухий саломатликка бағишланган учинчи Халқоро конгресс бўлиб ўтди ва унда Бутун дунё рухий саломатлик федерацияси (ВФПЗ) ташкил этилди. 1949 йилда Бутун дунё Соғлиқни сақлаш ташкилотининг Ассамблеяси бўлиб ўтди ва унда дунё халқларининг рухий соғлигини сақлаш муаммоларига доир кечиктириб бўлмайдиган масалалар қаторида психогигиенага ҳам эътибор қаратилди. ВОЗ таркибида психогигиена бўлими ва экспертлар қўмитаси ташкил қилинди (38 та мамлакатдан 100 та консультант). Комитет ишининг асосий принциплари қуйидагилардан иборат:

1. Ҳарбир давлатнинг соғлиқни сақлаш вазирлиги қошида миллий психогигиена бўлимларини ташкил қилиш;
2. Асосий диққат-эътиборни болалар контингентига қаратиш, чунки бу гуруҳга кирувчи аҳоли профилактик тадбирлар қўлланганда энг яхши самара берувчи гуруҳ ҳисобланади;
3. Турли соҳадаги мутахассисларнинг диққат-эътиборини психогигиена соҳасига қаратиш ва ўзларининг иш фаолиятларида ўз соҳаларига доир беморларнинг рухий ҳолатлари ва олий нерв фаолияти ҳолатидан келиб чиққан ҳолда даволаш усулларини қўллаш;

1960 йилда эълон қилинган илмий мақолаларнинг бирида (1960 йил Бутун дунё халқлари ўртасида рухий саломатлик йили деб ҳисобланган) кўзга кўринган психогигиенист Х.Менгнинг ёзишига кўра -"замонавий психогигиенанинг зиммасига рухий касалликлар эпидемиясини келиб чиқмаслигини олдини олиш, невротик анамалиялар, псевдопараноидли алахсираш ҳолатлари, ирқий хурофот ва бидъатларга қарши кураш олиб бориш вазифасини юклаш лозимлиги" айтилган эди. Х.Менг жуда кўп рухий касалликларнинг келиб чиқиш сабабларини ижтимоий ва иқтисодий танглик, аҳолининг ишсизлиги сабабли келиб чиқиши мумкинлиги ҳақида ишончли ғояларни илгари сурган.

Вронский ва Кронфельдларнинг ўтказган текширишларининг натижасига кўра, узоқ муддат давомида минимал турмуш таъсири, эртанги кун ва келажакка бўлган ишончнинг йўқлиги таъсирида одамларда бир қатор рухий ўзгаришларни келиб чиқишини ва унинг психик саломатликка боғлиқлигини кўрстаганлар. Бундай касаллик ҳолатлари аёлларда организмнинг тез қаримсиқ ҳолатга келиши, ташқи таъсуротларга тез берилувчанлик ва тез аччиқланиш ҳолатлари, фаолликнинг сўниши; эркак кишиларда эса - харакат жонсараклиги,

атрофдагилар билан кам мулоқатда бўлиш, атроф муҳит таъсуротлари ва одамларга бўлган эътиборсизлик, сезгиларнинг асталик билан йуқолиб бориши кузатилади.

Бундай ҳолатлар одатда умумий невроз ҳолатларида, ҳамда шизофрения касаллигининг охириги босқичларида кузатиладиган касаллик белгиларидир.

Ҳозирги кунда рухий касалликлар бўйича Халқоро федерация (ВФПЗ) 50 дан ортиқ давлатлардан 160 тадан кўп ташкилот вакиллари ўз таркибига олган.

Бизнинг давлатда ҳам психогигиенага доир текширишлар ва муаммоларнинг ҳал этилишини, замонавий талабларга жавоб бермайди деб айтиш мумкин.

В.З.Мартынюк ва Б.М.Штабскийларнинг образли ифодалашларига кўра (1968) собиқ Иттифоқ миқёсида аҳолининг асаб-рухий саломатлик ҳолати "кўз илғамас даражада камтаронадир". Айтиш лозим-ки, бизнинг бугунги кундаги жамиятда рухий соғломлик муаммолари мамлакатимиздаги ижтимоий-иқтисодий тизим шароитида катта эътиборни талаб қилади ва психогигиенага доир муаммоларни ҳал қилишдан анча йироқда деб ҳисоблаш мумкин. Бу муаммолар қаторига қуйидагиларни киритиш мумкин:

-энг оптимал шароитларга эга бўлган даволаш муассасаларини яратиш;

-психоз ва неврозларнинг даволаш муаммолари;

-рухий касалликка чалинган беморларни реабилитацияси ва уларни ижтимоий ҳаёт ва меҳнат фаолиятига қайтариш;

-психик ва психосоматик касалликларнинг этиологиялари ва патогенезлари муаммолари - бундай ҳолатлар кам таъминланганлик, ижтимоий адолатсизлик, ишсизлик, бир ҳилдаги турмуш тарзи, ижтимоий ҳимояланиш, турли сиёсий ва ижтимоий можоролар, айрим шахсларнинг тақибга олиниши кабилар;

-оила ва меҳнат шароитида юзага келадиган можоролар;

-меҳнат ва дам олиш шароитларини оқилона ташкил этилмаганлиги, ишлаб чиқариш муҳитидаги номувофиқ таъсир этувчи омиллар (шовқин, асаб-рухий зўриқишлар, гиподинамия кабилар);

- носоғлом турмуш тарзига доир муаммолар.

Кўрсатиб ўтилган муаммоларни ҳал қилишда ҳарбир муайян жойда айрим шахсларнинг танлаб ва ўз ишига мувофиқлигини аниқлаган ҳолда лавозимларга сайлаш, ўтказиладиган профилактик тадбирлар ҳам муайян аҳоли гуруҳи учун қаратилган бўлиши лозими, чунки кўпинча бу тадбирлар

оммавий тарзда ўтказилиши аҳолининг рухий ҳолатига янада кучлироқ таъсир кўрсатади. Айтилганларнинг барчасини инобатга олган ҳолда психогигиенанинг қуйидаги томонлари ва йўналишлари мовжуддир: ёшга доир психогигиена, ақлий ва жисмоний меҳнат психогигиенаси, оила ва никоҳ психогигиенаси, беморлар ва қариялар психогигиенаси.

Психогигиенанинг асосий бўлимларига умумий характеристика.

Ёшга ид психогигиена болалар ва ўсмирлар психогигиенасининг асосий саволларини ўз ичига олади (болаларни тарбиялаш ва ўқитиш психогигиенаси). В.В.Бехтеровнинг фикрига кўра атроф муҳитдаги у ёки бу омиллар ва шароитлар таъсирида болалардаги рухий ҳолатнинг ўзгариши эрта ёшлиқдан бошлаб шакллана бошлайди. Эркатоилик, пайпаслаш шароитида ўстирилган болада мақтанчоқлик, арзимаган нарсаларга асабийлашиш, жазаваси тутадиган хусусиятлар шаклланади. Ўта талабчанлик руҳида тарбияланган болаларда эса, психоастеник тарзидаги шахслар етишиб чиқади, бундай болаларда мустақиллик элементлари шаклланмайди, шахсий тарзда бирон бир хулосага келиш кузатилмайди, доимо кимларнингдир буйруқлари ва кўрсатмалари бўйича ишлаш мужассамланади.

Шундай қилиб, нотўғри тарбия кўп ҳолларда болаларда невроз ва енгил табиатли психопатларни шаклланишига имкон яратади. Яна шу нарсани назарда тутиш керакки, болалардаги рухий фаолиятлар мувозанатлашган бўлиши учун улар билан оилада фақат тўғри муносабатда бўлишликнинг ўзи етарли бўлмай, балки турли кўринишдаги ўйинлар, турли янги-янги таъсурот қолдирувчи вазиятли машқалар муҳим ўринни эгаллайди. Агар катталар томонидан болани тўғри йўлга йўналтирувчи кўрсатмалар бўлмаса, у ҳолда болаларда айрим ҳилдаги ўйинлар ва таъсуротлар кўрқувга сабабчи бўлади ва уларда ана шундай вазиятларда тажовузкорлик ва босқинчилик каби ҳолатларга истак туйғулари шаклланаборади.

Болаларни мактабда ўқишга эрта ёшдан тайёрлаб бориш муҳим аҳамиятга эгадир, чунки мактаб шароитида оиладаги ёки мактабгача ёшгача бўлган муассасалардаги шароит оиладаги шароитдан фарқли улароқ болаларда ўқишга бўлган талаб ва вазифаларни бажариш шароитига мажбур қилади. Болани ўқишга тайёрланмаган тақдирда эса бундай шароитга кўникма хосил қилиш жуда мураккаблик билан боради. Қоида бўйича болалар муассасаларига қатнаган болалар "уй" болаларига қараганда мактаб шароитига тезроқ кўникма хосил қиладилар.

Ўқиш жараёнида болалар ва ўсмирларни тарбиялашдаги асосий принциплар, ўқишга ва тарбияга доир қўйиладиган талабларни уларнинг ёшига нисбатан МНС фаолиятларининг имкониятларини инобатга олган ҳолда ўрнатиш муҳимдир. Ўқувчиларнинг кун тартиби ва ўқув жараёнларининг барчаси болалардаги ақлий зўриқиш ва толиқишларнинг келиб чиқмаслигига қаратилган бўлиб ва дам олиш соатларини самарали

ташқил этилишини талаб қилади. Булар қаторига болаларнинг ёшига қараб дарс машғулотларининг давомийлиги, танаффусларнинг давомийлиги, дарс жадвалларининг оқилона тузилганлиги, ўқитувчилар томонидан болаларга тўғри методик ёндошиш, ўқув соатларидан кейинги вақтларни тўғри ташқил қилинишига доир тадбирлар болалардаги меҳнат ва иш қобилиятининг ёшга доир динамик ўзгаришини ҳисобга олган ҳолда ташқил этилиши талаб этилади. Кўрсатилган ҳолатларнинг барчаси, айниқса ўсмир ёшидаги болалар учун "иссиқхона эффектини" яратмаслиги лозим, шу билан бирга ҳаддан ташқари бўлган ақлий ва жисмоний юкламалар ҳам, ва айниқса бундай юкламалар боланинг қизиқишига мувофиқ келмаса, жуда номувофиқ психогигиеник омил бўлиб таъсир кўрсатади. Бундай номувофиқ ҳолатларга нотўғри тузилган кун тартиби ёки тўғри тузилган кун тартибига риоя қилмаслик, ўта мураккаб ақлий юкламалар, тўла қийматли дам олиш шароитларининг яратилмаганлиги оқибатида юқори синф ўқувчилари, ўрта махсус ва олий ўқув юртлари тингловчиларида ҳозирги кунда тез тез-тез қайд қилинаётган астено-вегетатив, астено-невротик реакцияларни, вегетатив дистония, артериал гипертензия ёки гипотония, ақлий толиқиш ва ўта толиқиш ҳолатларини келтириб чиқаради.

Шу билан бир қаторда болалар томонидан фанларни ўзлаштиришга бўлган иштиёқнинг йўқлиги, маънавий қизиқиш ва интилиш туйғулари бўлмаса ва бундай болаларга нисбатан зарурий чора-тадбирлар кўрилмаган тақдирда, шундай болалар ўртасида гиёҳвандлик ва токсикоманияга ружу кўйиш шароити яратилади ва бундай болаларнинг табиатида қаттиққўллик, кўполлик, агрессивлик, жинойатларни содир қилишга мойиллик жиҳатлари шакллланади.

Ўсмирлик даврининг энг муҳим хусусиятларидан бири жинсий этилиш вақти ҳисобланади. Бу даврда болалардаги ташқи кўринишнинг ўзгариши билан бир қаторда, кўпгина ички органларнинг физиологик такомиллашиши, ҳамда рухий жараёнларнинг ўзгариши кузатилади. Содда, ёғур, дўлварлик хусусиятлари ўрнига ҳаётий муҳитга нисбатан бошқача тарзда қарайдиган муносабатлар пайдо бўлиб, биринчи вақтда хулқ ва табиатдаги нобарқарорлик, қарама-қарши ақлий фикрлашлар кузатилиб, бундай ҳолатлар кейинчалик янгича онг ва тафаккурни, янгича фикрлаш хусусиятларини пайдо қилади. Аммо, бундай янгича фикрлаш ва воқеаларнинг моҳиятларини англаб етишга оид хусусиятларнинг шаклланиши учун маълум муддат керак бўлади. Шунинг бу даврда ўсмирларда рухий ҳолат (психика) ноустувор яъни барқарор бўлмайди, ҳаракатланишга бўлган иштиёқнинг кучлилиги, қувончли ва ҳафалик ҳолатларнинг тез-тез алмашилиб туриши, ўзига тўлиқ ишониш ёки ҳадиксираш ҳолатлари, пайдо бўлган фикрдан қайтиш ҳолатлари кузатилиши мумкин. Бу даврда ўсмирлар организмига ҳаддан ташқари кўп маълумотларни бериш, уларни таъсуротларга жалб қилмаслик талаб этилади. Акс ҳолда бундай шахсларда улар организмида невротики

ҳолатларни юзага келиши, рухий ҳолатни издан чиқиши мумкин. Айтиб ўтилган ҳолатларга ўз вақтида эътибор қаратилмаса, зарурий тадбир-чоралар кўрилмаса ўсимрлар ўртасида зарарли одатларга берилиш, нотўғри йўлга кириш, гиёҳвандлик, токсикоманлик кабиларга берилиши табиий бир ҳолдир. Шу билан бир вақтда шундай шахсларда ичувчи, чекувчилар кўпаяди, жинсий бузуқлик йўлига кириш ҳоллари кузатилади.

Шундай қилиб, ёшга доир психогигиена қуйидагиларни назарда тутиши керак:

-оилада оила аъзолари ўртасида психологик иқлимни мувофиқлаштириш;

-ўсувчи организмнинг физиологик хусусиятларига мос келадиган психологик юкламаларни бериш;

-болалар ва ўсимрларда ўқишга нисбатан ижобий муносабатларни шакллантириш;

-психоастеник, бола табиатидаги невротик хусусиятларни, тажовузкорлик, каттиққўллик, жиноятлар қилишга мойиллик хусуистяларини келтириб чиқарадиган омилларни бартараф қилиш;

-энг оптимал кун тартиби, ўқув машғулоти ва тўла фийматли дам олиш шароитларини яратиш;

-болаларни маънавий қизиқтириш руҳида тарбиялаш, оилада ва мактабда юқори фаоллик даражасидаги ижодкорликка бўлган қизиқишни уйғотиш.

Ақлий ва жисмоний меҳнат психогигиенаси. Замонавий меҳнатнинг ўзига хос хусусиятларидан бири ақлий меҳнатнинг жисмоний меҳнатдан устунлиги ҳисобланиб, кундалик турмуш ва ишлаб чиқариш шароитида ҳарқандай меҳнатни автоматлаштириш, механизациялаштириш, роботлаштириш жараёнида одам организмида рухий-асаб зўриқишларнинг ортиб кетганлиги билан таърифланади. Бундан ташқари, ижодий жараёнларнинг диапозони ҳам кенгайиб, янги-янги ғояларнинг, ихтироларнинг, таҳлилий хулосалар сонининг ортиб боришига шароит яратилмоқда. Буларнинг ҳаммаси инсон онгининг ақлий жиҳатдан ривожланишига янги талабларни келтириб чиқаради, юксак заковатли бўлишни талаб қилади.

Ақл-заковатнинг муҳим сифатлари (аниқ ва мантиқий фикрлай олиш, маълумот ва таъсуротларни ҳар томонлама чуқур таҳлил қила олиш, ўз фикрига танқидий ёндошиш) фақатгина касбий фаолиятлар учунгина муҳим бўлмай, балки атрофдагилар билан ўзининг муносабатларини тугри ўрнатаолиш, ўз имкониятларидан унумли фойдалана олиш ҳисобланади.

Ақлий меҳнат шароити нотўғри ташкил қилинганда Джериннинг (Франция, 1917) атамасига кўра "мия сезгисининг камчилиги" (дефицит мозговоги чувства) ҳолати келиб чиқади. Бундай ҳолатда одамда фаол

диққат-эътибор тез сарфланади, кўп маълумотларни эсдан чиқариш, хотиранинг пасайиши, кайфиятнинг ўзгариб туриши, бош мияда турли табиатдага шанғиллаш ва бошнинг оғирлашиш ҳолатлари кузатилади. Бундай кўринишлар рухий касалликлар тоифасига кирмайди, аммо у меҳнат қобилятини пасайтиради, ўз касбига ва ўзига бўлган ишонч туйғуларини пасаяётгандек сезгиси келиб чиқади, худди оғир касалликка чалиниб қолаётгандек хиссиётлар пайдо бўлади. Баъзиларда худди оғир ва даволаб бўлмайдиган чалинганлик туйғулари сабабли, уларда кўрқиш ва касбларини ташлаш, ўзига енгилроқ иш қидириш фикри туғилади, ёки ногиронликка чиқиш истаклари пайдо бўлади.

Мураккаб асбоблар, жиҳозлар, компьютер техникаларига хизмат кўрсатувчи меҳнат билан боғлиқ бўлган ишчиларда юқори даражадаги асаб-рухий зўриқиш ҳолатлари кузатилади. Шундай касбдагилар учун меҳнат шароитларини нотўғри ташкил этилиши, психогигиена элементларига риоя қилмаслик ёки уни инкор этиш туфайли шундай касбдагиларда кўпинча невроз ҳолатлари кузатилиб, юқори даражадаги таъсирчанлик, адекват бўлмаган ва нотўғри реакциялар, уйқунинг бузилиши, тез толиқиш каби ҳолатларнинг келиб чиқиши кузатилган.

Юксак ақл-заковатни талаб қилмайдиган ва мураккаб яратилган машина ёки механизмларни бошқармайдиган касбдаги ишчи ва хизматчиларда асаб-рухий зўриқишлар бўлмайди деб айтиш хато бўлади. Олиб борилган кузатишларнинг якунига кўра номувофиқ омиллар (шовқин, тебраниш, кимёвий омиллар, яхши ёритилмаган иш жойлари, иш жойларини оқилона ташкил этилмаганлиги кабилар) нинг таъсир этиши шароитида, жадал жисмоний меҳнатни бажариш жараёнида ишчилар организмида бир қатор невротик ўзгаришлар келиб чиқади, чунончи диққат-эътиборнинг пасайиши, тез толиқиш, уйқунинг бузилиши, бош оғриши, организмнинг асталик билан астенизация ҳолатига ўтиши кузатилади.

Ақлий ва жисмоний меҳнатларни бажаришда юзага келадиган невротик силжишларни олдини олишга қаратилган психогигиеник тадбир - чоралар специфик хисобланмайди, балки кўрсатилган ўзгаришларни олдини олишда ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир. Бундай тадбирлар қаторига қуйидагиларни киритиш мумкин:

-оқилона овқатланиш, фаол дам олиш, тоза ҳавода кўпроқ бўлиш ва ўртача жадалликдаги жисмоний ишларни бажариш;

-иш жойларини оқилона ташкил қилиш, иш жойларининг яхши ёритилганлигига эътибор бериш, иш жойининг қулай бўлиши, қўшимча жиҳозларнинг қулай жойлаштирилганлиги;

-ақлий меҳнат учун - аниқ иш режаси ва мақсадига эга бўлиш, диққат-эътиборни асосий ишни бажаришга қаратиш, мақсадли ишни ташкил қилиш;

-касб танлашда шахсларнинг психологик имкониятларини ҳисобга олиш (асосий ишни жон куйдириб бажариш);

-ишлаб чиқариш дизайни: хоналарнинг етарли миқдорда бўлиши, асбоблар ва жиҳозларнинг тўғри жойлаштирилганлиги, хона деворларининг энг оптимал рангга бўялиши, иш жойларининг эстетик жиҳозланганлиги;

-керакли жиҳозларга эга булган рухий хотиржамлаштириш хоналарининг ташкил этилиши, чарчоқ ва зўриқишни тарқатувчи шароит (юмшоқ мебеллар, гуллар, тинч ва ёқимли мусиқий куйлар, кушлар, фавворалар ва б.қ.);

-таътил муддатларини оқилона ташкил қилиниши.

Оила ва никоҳ психогигиенаси. Оила-бу кичик жамоа шакли бўлиб, ўзининг бир қатор специфик хусусиятлари ва ўзига хос ананалари, оила аъзоларининг ўзоро муносабатлари, ўзига хос турмуш тарзи, одатлари билан бир-биридан фарқ қилади. Оилавий муносабатларнинг психогигиеник масалалари жуда кам ёритилган, ваҳоланки бир оила ичидаги ўзоро муносабатлар, ҳарбир шахснинг психик ҳолатини белгилаб ва аниқлаб берувчи омил эканлигини ҳамма билади.

Оилада учраб турадиган турли драма ва психологик ҳолатларнинг келиб чиқишида ота-она ўртасидаги ўзоро муносабатларнинг муносиб эмаслиги, бир-бирини тушуниб етмаганлиги (айниқса катталар ва кичиклар ўртасидаги муносабатда), кўпинча оила бошлиғи ҳисобланган эркак кишининг ва айрим ҳолларда аёлларнинг ичкиликка ружу қўйишлари оқибатида оила аъзолари ўртасида эгоистик хусусиятларни, бир-бирига ён босмаслик ва ўзоро ҳурматсизлик хусусиятларини шакллантиради.

Оилавий муносабатлар яхш йўлга қўйилган оилаларда жуда яхши психологик иқлим, яхши муносабатлар юзага келади, бундай оилаларда ота-онага, буважон ва бувижонларга ҳурмат ва эҳтиром, ёшларга нисбатан диққат-эътибор ришталари шаклланади. Бундай оилаларда оилавий юмушлар оила аъзолари ўртасида тенг тақсимланади.

Амалдаги ананавий хусусиятлардан келиб чиққан ҳолда оиладаги энг асосий шахс ота ҳисобланади ва у оилани моддий ва маънавий томондан таъминлаб, назорат қилиб боради. Аммо ҳозирги кунга келиб, оила боши бўлган эркаклар ўз вазифаларни аксарият ҳолларда аёлларга бериб, оилани бошқариш аёлларнинг зиммасига ўтиб қолаётганлиги ҳечкимга сир эмас. Бозор иқтисодиёти шароитида кўпгина ёшлар бозорга ўтиб, оиланинг асосий таъминотчиси вазифасига ўтиб бормокда, оиладаги эркак эса ўз вазифасини аёлларга бўшатиб бераётганлиги ачинарли бир ҳолдир. Лекин, қандай бўлганда ҳам, оиладаги психологик вазиятни ва аниқса ижобий вазиятни юзага келтирувчи аёл ҳисобланади. Оилавий муносабатларни яхшилаш, айрим ҳолларда муносабатларни юмшатишда аёлларнинг тутадиган ўрни

бекиёс каттадир. Аёллар оиладаги асосий юмушларни бажарибгина қолмай, балки улар халқ хўжалигининг турли соҳаларида - корхоналарда, илмий ва ўқув муассасаларида, бошқарув органларида фаол иштирок этиб келмоқда. Аммо ҳамма эркаклар ва уйдаги фарзандлар ҳам аёллар ёки ўз оналарининг бундай фаолиятларини кўп ҳолларда ижобий деб баҳоламайдилар ва улар билан бир ҳил шароитда эмасликларини изҳор қиладилар.

Аёлларни икки томонлама жабрлаш - ҳам оилада ва ҳам иш шароитида ишлаши кўпчилик ҳолатларда оилавий можороларнинг келиб чиқишига асосий сабабчи бўлиб қолмоқда ва оилаларнинг бузилиб кетишига асос бўлмоқда. Оилаларнинг бузилиши фақат бир ёки бир нечта давлат миқёсида бўлмай, балки бутун дунё мамлакатларида ҳам бу жараённинг кун сайин ортиб бориши қайд қилинмоқда. Демак, аёлларнинг амалдаги тенгсизлигини йўқотиш оиладаги психогигиенанинг энг муҳим тадбирларидан бири ҳисобланади. Шу билан бир қаторда ёшларни, янги турмуш куриш ёшига етган йигит ва қизларни бўлажак ҳаётга тайёрлаш ҳам муҳим тадбирлардан биридир. Иккинчидан давлат ва жамият томонидан ёш оилаларни моддий ва маънавий таъминлашнинг аҳамияти жуда каттадир. Оиладаги психологик иқлим кўпинча эр ва хотиннинг ўзаро муносабатига боғлиқ бўлади. Оиладаги тўлиқ гармония ва мутлоқ равишда жанжалларнинг бўлмаслиги амалда камдан-кам учрайдиган ҳодисадир, айниқса ҳозирги шароитдаги одамлар учун бунинг акси энг характерли ҳисобланади. Оилавий ҳаётни таҳлил қилишга доир статистик маълумотларнинг натижасига кўра оила қурилгандан кейинги 3 йил давомида ажрашиб кетганларнинг сони ортиб бораётганлиги аянчли бир ҳолдир. АҚШ-дан олинган маълумотларга кўра уч йил ичидаги ажралишлар 50,9%, 49,1%, 45,7% ни ташкил этилганлиги юқоридаги фикримизга далил бўлаолади. Оиладаги эр ва хотин ўртасидаги можоролар кўп ҳолларда эр ёки хотиннинг оғир невротик ҳолатларга етиб боришига сабабчи бўлувчи омиллар ҳисобланади; хаттоки оилавий жанжаллар сабабли ўз жонига қасд қилиш ҳолатлари ҳам учраб туради. Кузатишларнинг якунига кўра оилавий жанжалларнинг келиб чиқишига куйидаги сабаблар асос бўлар экан:

-эр ва хотин ўзларида бўлган шахсий хусусиятларни яхши тушуниб етмаганлиги;

-эр ва хотин ўртасидаги тенг ҳуқуқийлик талабларига риоя қилинмаганлик;

-оиладаги юмушларнинг тенг тақсимланмаганлиги;

-оилада бўш вақтлардан унумли фойдаланмаслик;

-жинсий муносабатлардаги назокатларнинг йўқлиги ёки бу муносабатларнинг инобатга олинмаганлиги;

-эмансипатия билан боғлиқ бўлган (аёлларнинг озодликка чиқиши, тенг ҳуқуқийлиги) ҳолатларини жинсий муносабатларда инобатга олинмаслиги;

-эр ва хотин ўртасидаги интим муносабатларда ўтмишдан қолган одатлар, чеклашларнинг таъсири;

-жинсий муносабатларда очик ва илиқ муносабатлар бўлмоғи лозим.

Кўрсатимб ўтилган сабабларнинг ҳарбири эр ёки хотиннинг қандай оилада тарбия кўрганлигига боғлиқ ҳолда кузатилиши мумкин, шу билан бир қаторда ҳарбир шахснинг характери ва оилавий турмушга қандай даражада тайёрланганлигига боғлиқдир.

Оила ва никоҳ масалалари бўйича психопрофилактик ишларнинг муҳим қисми бўлиб, оила муаммоси бўйича ижтимоий институтларнинг яратилиши ҳисобланади. Республиканинг деярли ҳамма вилоятлари, шаҳарлари, туман марказларида оила ва никоҳ бўйича консультация хоналари ташкил этилган, аммо кўп ҳолатларда уларнинг роли эр-хотин ўртасидаги жинсий муносабатларга диор савол ва жавоблар билан чекланиб қолмоқда. Айтиш лозимки, бундай хизмат хоналари таркибида фаолият кўрсатувчилар ичида психологлар, педагогларнинг бўлиши мақсадга мувофиқ бўлиб, улар ҳарбир муайян конфликтли вазиятларнинг келиб чиқиш сабабларини аниқлашлари, эр ва хотин ўртасидаги муносабатларни яхшилашга қаратилиши керак. Шундай муассаса қаторига "Ишонч хизмати" кабинетлари мисол бўлаолади. Бу муассасаларининг вазифаси ҳарқандай шароитда ҳам мурожаат билан келган оилаларнинг критик вазиятларини таҳлил қилиш ва уларга иобий натижа берадиган маслаҳат ва тадбирларни ишлаб чиқиш вазифаси топширилиши керак.

Психогигиенанинг муҳим қисмларидан бири бўлиб гериатрик психогигиена ҳисобланади. Ҳозирги кунда дунёдаги барча мамлакатлар ва давлатлар аҳолисининг ўртача умр кўриш муддати йилдан-йилга ошиб бормоқда; ўз-ўзидан кўриниб турибди-ки, бундай жараён бир қатор муаммоларни юзага келтириб чиқаради. Статистик маълумотларнинг хабарига кўра 80% дан ортиқ қарияларнинг тақдири ҳозирги кунда жамият ҳаётидан ташқарида қолганлигини кўрсатади, табиий-ки, бундай ҳолат бу ёши ўтган инсонлар организмида руҳий ва физиологик силжишларнинг келиб чиқишига асос бўлади.

Ёши улғайиб бораётган одам организмида шахсий хусусиятларнинг, ноадекват реакцияларнинг тарнсформацияси номоён бўлабошлайди; ҳаётга, эртанги кунга ишончсизлик, ўз-ўзидан норози бўлиш хиссиёти, кайфиятнинг бузилиши, яккаланиб қолишдан қўрқиш хиссиёти, моддий қийинчиликларга дуч келиш қўрқуви каби ҳолатлар юзага келади. Ёши ўтаётган одамларнинг кўпчилиги пессимист бўлиб қолади, ҳаётий муваффақиятлардан қувониш пасаяборади, ташқи дунёга бўлган қизиқиш камаяди, ўз бадани ва организмига бўлган диққат-эътибори ортаборади. Ёш ўтган сайин одамда

руҳий фаоллик пасаяборади, хаётдан, кундалик турмуш бешиш, сикилиш ҳолатларни устунликка эришади, невроз ҳолатлари пайдо бўлади ва у узок муддат давом этиши мумкин. Жуда кўп ёши ўтган одамларда психопатологик синдромлар: астено-вегетатив ҳолат, алаҳсираш, хотиранинг пасайиши, адашиш ҳолатлари, руҳий ҳолатнинг парчаланиши кузатилади.

Албатта кўрсатиб ўтилган белгилар ҳамма ёши ўтган одамларда бўлиши кузатилавермайди ва ҳаммада ҳам бир кўринишда номоён бўлмайди. Жуда кўп ёши ўтаётган кишиларда қарилик ёши яқинлашиши билан уларда саҳоватлик, ақли донолик, ёшларга нисбатан ғамхўрлик, ҳарбир вазиятли масалага ижобий ёндошиш, маслаҳатгўйлик хусусиятлари юзага келади. Илмли ва ўқимишли кишиларда регрессия даражаси секин ва кўзга кўринмас даражада бўлиб, қоида бўйича бундай ҳолат юқори даражадаги ўқимишли кишиларда ёрқинроқ кўринишга эга. Халқимизда шундай доно бир мақол бор: " Илм билан машғул бўлган кишиларни қарилик четлаб ўтади".

Қари ёшдагилар психогигиенасининг асосида атрофда бўлаётган жараёнларга тўғри ёндошиш хусусияти жуда хосдир.

Ларошфуконинг фикрига кўра қаришни ҳам билиш керак ва бу йўналишда ҳарбир шифокорнинг вазифаси шундан иборат-ки, одамларда физиологик қариш ва кексайишнинг физиологик асосларини одамларга асталик билан уқтириб, ўргатиб бориш ҳисобланади. Одамларни кексайишга ўргатиш куйидаги элементларни ўз ичига олади:

-кексайиш - бу объектив жараён, бу жараёнда атроф муҳит омилларига бўладиган талабларни қисқартириш лозим, жумладан, ўз фаолиятини бироз бўлсада қисқартириш, кексайишни куч орқали секинлаштиришга уринмаслик кераклигини ҳарбир одам англаб етиши лозим.

-кексайган чоғда ҳам соғлом ва фаол бўлиш учун юқори даражадаги интеллект, спорт машқлари билан шуғулланиш ёрдам беради

-руҳий кайфият, кексайиш учун руҳан тайёрланиш, бу жараёни оптимистик тарзда кутиб олишга шароит яратади

-жамоат ишида фаолият кўрсатганлардаги кексайиш жараёни, ёлғиз яшайдиганлардагига қараганда кечроқ рўёбга чиқади

-ҳарбир одам ўзини қариликда белгиланадиган нафақага ўз вақтида чиқишга тайёрлаб бориши лозим

-янги қарилик турмуш тарзига мослашиш, илгариги касбдошлари билан алоқаларни узмаслик, моддий таъминланганликнинг аҳамияти жуда каттадир.

Кексайган ва ёши ўтган шахсларда кузатиладиган белгиларга атрофдаги одамлар бефарқ бўлишлари, қарияларга нисбатан ҳурмат ва эҳтиромли бўлиш талаб этилади.

Психогигиенага доир саволларни ёритиш билан бир қаторда ҳозирги кунда одам организмига таъсир этувчи руҳий зарбалар (стресс) ларнинг аҳамиятини назардан чиқармаслик керак.

Стресс - ташқаридан бўладиган кучли руҳий зарбага нисбатан шу шахс организми томонидан бўладиган жавоб таъсирланиш демакдир. Физиологик нуқтаи-назардан стресс - одам организмига ташқаридан бўладиган кучли таъсиротга чидаш усули маъносини беради.

Замонавий саноати кучли ривожланган жамиятда инсон организми тараққиёт ва цивилизациянинг таъсирига ўзига хос тарзда жавоб қайтармоғи керак. Стресс ўзининг кўринишлари бўйича кўп қирралидир. Шунинг учун одамнинг руҳий ҳолатини ва бир қатор касалликларнинг келиб чиқишида муҳим аҳамият касб этади: маълумки стресс ҳарқандай касалликни келтириб чиқариши мумкин. Аммо, Г.Селье айтганидек, стресс - бу фақат кўрқинч ва кўнгилсиз воқеа бўлмай, балки катта эзгуликдир, чунки стрессиз ва унинг турли- туман таъсирларисиз ҳаётимизда келажакка ва муваффақиятларга қараб интилиш содир бўлмаган бўлур эди. Стресс фақат қайғу ва кулфатларни келтириб чиқармасдан, организмимизни турли таасуротларга қарши курашиш ва чиниқтириш тадбирларини қўллашга мажбур қилади. Умумли ва тўла қийматли ҳаёт кечирадиган ҳарқандай одам турли стрессли вазиятларга учрайди ва уларнинг таъсирида бўлади. Шунинг учун И.С.Аксаков кундалик ҳаёт тарзига мурожаат қилиб шундай ёзади: " Менга бўронлар ва кулфатларни юбор, қайғули кунларни баҳраманд қил, аммо жиноятчилик ва ишсизликдан асра" деган эди.

Психогигиенанинг руҳий зарбалар муаммосига доир вазифалари қаторига стрессор реакциялар, стрессли салбий таасуротларни биров бўлсада юмшатиш масалалари киради. Бундай стрессли вазиятлар ўткир ёки сурункали бўлиши мумкин; одам организмида бундай зарбаларга нисбатан юзага келадиган хасталик кўринишлари, уйқусизлик, энгса соҳасидаги оғриқлар, қорин ва буйин соҳасидаги оғриқлар, кукрак қафасида ёки кўз косаси атрофидаги оғриқлар, кўп терлаш, нафас олишнинг мураккаблашиши, ҳаловатнинг йўқолиши ва бесранжонлик, безовталаниш, тез толиқиш каби белгилар билан таърифланади. Бундай стрессли ҳолатларни юмшатиш учун турли кўринишдаги тадбирларни қўллаш мумкин, улар жумласига:

-дозаларга доир стрессли юкламалар таъсир кўрсатганда унга қарши баданни чиниқтириш;

-стресс таъсирини юмшатиш мақсадида атроф муҳитдаги шароитни ўзгартириш (яшаш ва турмуш шароити, меҳнат ва дам олиш шароитларини мувофиқлаштириш);

-одамлар ўртасидаги ўзоро муносабатларни мувофиқлаштириш, бу масала юзасидан одамлар онгига ўзоро яхши муносабат маданиятини сингдириш, ҳарбир одамнинг ақлий заковатини ривожлантириш орқали амалга оширилиши мумкин

-ўсувчи авлодни ўқитиш ва тарбиялашни тўғри йўлга қўйиш, бу соҳада фақатгина касбий маҳоратларни ўзлаштиришнинг ўзигина кифоя қилмайди, балки одамлар орасида ўзини тўғри тутабилиш, тўғри муносабатларни ўрнатиш, янги муҳитга ва янги жамоаларга мослашиш элементларини ўргатиш муҳим ўринни эгаллайди

-можароли ва мураккаб вазиятлардан чиқиб кетиш йўллари қидиришда ҳарбир одамнинг шахсий хусусиятларини ҳисобга олиш;

-ҳар бир шахснинг ижтимоий, билим ва ижодий эҳтиёжларини қондириш, салбий стрессларнинг таъсирини юмшатовчи қудратли воситалардан бир ҳисобланади.

Назорат саволлари:

1. Шахсий гигиена ҳақидаги замонавий тушунчалар
2. Соғлом турмуш тарзи нима?
3. Соғлом турмуш тарзини шакллантирувчи асосий элементлар
4. Психогигиена нима? Психогигиенанинг замонавий муаммолари ва қисқача ривожланиш тарихи, фаннинг мақсади ва вазифалари
5. Психогигиенанинг асосий бўлимларига умумий таърифлар

Фойдаланилган адабиётлар:

1. “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 26 августдаги 393 сонли Қонуни (ЎЗР қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й., 34-сон, 451-модда) -18б.
2. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. ва б. “Гигиена” Учебник для ВУЗов, М., 2009.- 608б.
3. Umumiy gigiyena bilan ekologiya. Amaliy mashg`ulotlar uchun o`quv qo`llanma. L.A.Ponomareva, E.K. Kazakov, L.K. Abduqodirova, B.E.Tuhtarov, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva. - T.,2011.
4. ЎзР СанҚваМ лари (2005 - 2015 йиллар)

IV. АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ МАТЕРИАЛЛАРИ

1-амалий машғулот: Инсон организмига атроф муҳит омилларининг таъсири. Хоналарнинг микроклим кўрсаткичларини текшириш усуллари.

Ишдан мақсад: тингловчиларга хонадаги харорат тартиби, намлик ва ҳаво ҳаракатининг йуналиши ва тезлиги, ҳамда барометрик босимни, табиий ва сунъий ёритилганлик тартибининг аҳамияти ҳамда амалиётда тутган ўрнини тушунтириш, бу кўрсаткичларни улчаш ва уларга баҳо бериш кўникмаларини шакллантириш.

Масаланинг қўйилиши: Тингловчилар гуруҳларда топшириқни ечишади (Ҳар бир мавзу бўйича топшириқлар V-бўлимда келтирилган).

Физиологик ва санитар аҳамияти нуқтаи-назардан ҳавонинг асосий физикавий кўрсаткичлари қуйидагилар ҳисобланади: харорат, намлик, ҳаво ҳаракати ва тезлиги, атмосфера босими, электрланганлик ҳолати кабилар. Ёпиқ хоналардаги ҳаво харорати, намлиги, ҳаракати ва тезлиги бошқарса бўладиган омиллар қаторига кириб, бу омилларнинг йиғиндиси биргаликда хоналар микроиклими тушунчасини таърифлайди.

Айрим муаллифлар микроиклим омиллари қаторига барометрик босимни ҳам киритадилар. Бироқ герметик (зич) ёпилмайдиган хоналардаги барометрик босим худди ташқаридагидек бўлади ва уни бундай шароитда бошқаришнинг имконияти йўқ. Шунинг учун атмосфера босими қийматини метеолабил одамларга таъсир этиши мумкинлиги ва ҳавонинг мутлоқ намлиги (абсолют)ни ҳисоблашдаги иштироки нуқтаи-назардан инобатга олиш лозим.

Микроиклим одам организмига доимий равишда таъсир этиб турувчи омиллар қаторига киради. Бу омиллар организмдаги терморегуляция (иссиқликнинг бошқарилиши) учун катта аҳамиятга эгадир, чунки маълум даражада танада иссиқликнинг ҳосил бўлиши ва иссиқликни ажратилиши жараёнларини (нурланиш, терлаш, ўтказиш, конвекция) ўзгартириш хусусиятига эгадир. Бундан ташқари микроиклим омилларининг номувофик параметрлари кўпгина орган ва системаларнинг функционал ҳолатларини ўзгартириш хусусиятга эга: ЮТС, МНС, ошқозон-ичак йўли, эндокрин система каби. Бундан ташқари, микроиклимнинг ҳаво ҳаракати каби омили катта санитар аҳамиятга ҳам эгадир. Чунки хоналардаги ҳаво олмошиниш ҳаво ҳаракатининг тезлигига боғлиқдир ва демак, хона ҳавосининг бактериологик ва кимёвий тозалигига бевосита таъсир кўрсатади.

Хоналар микроиклимининг гигиеник меёрлари турли объектлар учун ишлаб чиқилган СанҚ ва М да келтирилган. Бу меёрлар билан тингловчилар бу объектларни текширишга мувофик келадиган профилли гигиена кафедраларда танишадилар.

Шуни назарда тутиш керак-ки, фақат хонадаги ҳаво хароратини ҳисобга олиш хонанинг харорат тартибини тўлиқ таърифлай олмайди. Бундай таъриф бериш учун хонанинг ўртача харорати, хароратнинг вертикал ва горизонтал

Йўналишлар бўйича ўзгариши (перепад) ни аниқлаш керак бўлади. Мас., касалхоналарда катталар ётадиган палаталардаги ўртача харорат полдан 1,5 м баландликда ўлчанса, болалар палатасида 0,8-1,0 м баландликда ўлчанади; ўлчашлар хонанинг диагонали бўйича 3 нуқтада амалга оширилади, сўнгра ўртача харорат қиймати ҳисоблаш топилади. Вертикал бўйича харорат градиентини ўлчаш учун хароарт ўлчаш полдан 10 см баландликдан 110 см гача бўлган баландликларда ўлчаш керак бўлади; кўрсаткичлар ўртасидаги фарқ харорат градиентини таърифлайди. Бу қиймат 2,5 градус С дан ошмаслиги керак, чунки бу градиент катта бўлганда хонадаги ўртача харорат камфорт ҳолда бўлса ҳам, хона бўлган одамларнинг оёқлари совуши мумкин. Горизонтал бўйича харорат градиентини ўлчаш учун полдан 1,5 баланд бўлган икки нуқта – ташқи девордан 1 м ичкариликда ва ички девор олдида ўлчанади. Горизонтал бўйича харорат градиенти 1,5 градус С дан ошмаслиги керак, акс ҳолда нурланиш орқали иссиқликнинг узатилиши кескин кўтарилиши ҳисобига дискамфорт шароити юзага келади.

Ҳаво хароратини ўлчаш симобли ва спиртли термометрлар билан амалга оширилади, зарурият туғилса ҳаво хароратини ёзиб олиш учун термографдан фойдаланиш мумкин.

Ҳавонинг намлиги ҳаводаги сув буғларининг миқдорига боғлиқ. Намликнинг бирнеча турлари мавжуд: мутлоф, максимал, нисбий намлик. Намликнинг гигиеник меъри фоизларда берилади, яъни нисбий намлик бирлигида ифодаланади.

Ҳаво намлигини ўлчаш учун психрометрлар ва гигрометр асбобларидан фойдаланилади. Санитария амалиётида ҳавонинг намлигини ўлчаш учун (АССМАН) аспирацион психрометри қўлланади. Аспирацион психрометрдан фойдаланганда асбобнинг «Хўл» термометрини дистилланган сув билан хўллаш керак бўлади, сўнгра асбоб вентиляторини юргизиш лозим. Ўлчашни ўтказиш учун асбобни штативга илиб қўйилади. 7-8 дақиқадан сўнг асбобнинг кўрсатиши ёзиб олинади. Ўлчаш натижалари бўйича ҳавонинг намлиги икки усулда ҳисобланиши мумкин: аспирацион психрометр учун психрометрик жадвал бўйича ва ҳисоблаш усулида: $A = Mx_{\text{хўл}} - 0,5 (t_{\text{куруқ}} - t_{\text{хўл}}) \times (B/755)$ мг\м³, бу ерда

$Mx_{\text{хўл}}$ – хўл термометр кўрсатиши бўйича максимал намлик, жадвал бўйича топилади

$t_{\text{куруқ}}$ – куруқ термометрнинг кўрсатиши

$t_{\text{хўл}}$ – хўл термометрнинг кўрсатиши

0,5 - психрометрик коэффициент

B – ўлчаш вақтидаги барометрик босим, барометр билан ўлчанади

755- ўртача барометрик босим қиймати

2. Нисбий намликни хисоблаш:

Нисбий намлик = $(A : M_{\text{курук}}) \times 100\%$, бу ерда

$M_{\text{курук}}$ – куруқ термометрнинг харорати бўйича максимал намлик, жадвал асосида топилади

Психрометрдан куруқ термометр кўрсаткичига мувофиқ келадиган харорат кўрсаткичини аниқлаш учун ҳам қўлланиши мумкин.

Ҳавонинг харакат тезлиги ўлчаш учун тахминий ҳаво харакатининг тезлигига боғлиқ ҳолда турли асбоблардан фойдаланиш мумкин. Катта тезликда ҳаво харакатини ўлчаш учун (1 м/сек дан ортиқ) косачали ва канотли анемометрлардан фойдаланилади. Бундай асбобларни қўллаш масалан, шамоллатиш тизими йўлга қўйилган объектларда кўпроқ ишлатилади. Ишлаш тартиби иккала турдаги анемометрлар учун ҳам тахминан бирдек: ўлчашни бошлашдан аввал, асбобнинг кўрсатиши ёзиб олинади, анемометрни керакли жойга ўрнатилади ва асбоб косачаси ёки парраги тўлиқ харакатга келгандан сўнг, хисоблагич ишга туширилади ва соат секундомерининг кўрсатиши белгилаб олинади; 3-5 дақиқадан сўнг, хисоблагич ўчирилади. Асбобнинг кўрсатиши ёзиб олинади ва бу кўрсаткичдан аввалги кўрсаткич қиймати айириб ташланади. Хосил бўлган фарқ қийматини ўлчаш вақтига (дақиқа, сек) бўлинади, натижада асбобнинг секунддаги айланиш сони топилади. Сўнгра график бўйича секунддаги айланиш сонига боғлиқ бўлган ҳавонинг харакат тезлиги топилади (одатда ҳаво харакатининг мутлоқ тезлиги = асбоб паррагининг секунддаги айланиш сони).

Ҳаво харакатининг кичик тезликлари (0,5м/сек) ўлчаш учун кататермометр (шарсимон ёки цилиндрсимон) ёки термоанемометр асбобларидан фойдаланиш мумкин.

Кататермометр билан ишлаганда асбобнинг шар қисмини иссиқ сувга солиш ва юқоридаги бўшлиқнинг ярми спирт билан тўлгунча ушлаб туриш керак. Сўнгра асбобни қуригунча артилади ва уни хондаги керакли жойда штативга осиб қўйилади. Асбоб капилляри бўйлаб спиртнинг 38 дан 35 градусга тушиши учун кетган вақтни секундларда топилади (а). Керакли қийматни топиш қуйидаги формулалар бўйича хисобланади:

1. Ҳавонинг совитиш хусусиятини аниқлаш (Н):

$H = F \cdot a$, бу ерда

F – асбобнинг орқа томонига ёзилган асбоб омили

2. Ҳавонинг харакат тезлигини аниқлаш:

$V = \sqrt{(H:Q - 0,2)} \cdot 0,4^2$ м/сек, бу ерда

Q – кататермометрнинг ўртача харорати (36,5 гр) ва ўлчаш вақтидаги ҳаво харорати ўртасидаги фарқ

0,2 ва 0,4 – эмпирик коэффициентлар

Хоналарнинг инсоляцияси ва оқилона ёритилиши катта аҳамиятга эга, чунки табиий ёритилиш фақат кўриш функциясини таъминлабгина қолмай, балки сезиларли даражада психофизиологик таъсирга ҳам эга. Шу билан бирга табиий ёруғлик ва айниқса хоналарга тушадиган қуёшнинг тўғри нурлари хоналар ҳавосининг бактериал тозалигини таъминлаб беради. Шунинг учун табиий ёритилганлик кўрсаткичларини текшириш ва баҳолаш усуллари санитария врачлари томонидан турли хилдаги объектларни гигиеник баҳолашда қўлланиладиган асосий усулларида бири хисобланади (ўқув юртлари, лойиҳалаш муассасалари, саноат корхоналари, болалар ва даволаш муассасалари ва б.қ.). Шунга боғлиқ ҳолда санитар врачлари табиий ёритилганлик кўрсаткичларини текшириш ва баҳолашни бажара олиши керак.

Касалхона хоналарининг оқилона инсоляцияси ва ёритилганлиги организмнинг физиологик функциялари ва хоналарнинг умумий ҳолатига таъсир кўрсатувчи муҳим омил хисобланади. Хоналарга қуёш нурунинг тўғридан-тўғри тушиши хоналарни санация қилишнинг муҳим шарти хисобланади, чунки бактерицид таъсирга эга бўлган ультрабинафша нурлар фақат қуёш радиациясининг тўғри нурлари таркибидагина бордир. Инсоляцион тартиб максимал, ўртача ва минимал бўлиши мумкин ва у бинолар (хоналар) нинг ориентациясига боғлиқ. Жуда кўпчилик хоналари учун шарқий ва жануби-шарқий ориентация энг оптимал хисобланади, чунки бунда хоналарда ўртача ва максимал инсоляцион тартиб таъминланади ва хоналар жуда қизиқ кетмайди. Ғарбий румблардаги ориентацияда ҳам максимал инсоляцион тартиб кузатилади, аммо бизнинг иқлим шароитимизда ёз кунлари ғарбий ориентацияда куннинг иккинчи ярмида хоналарнинг қизиқ кетиши кузатилади, шунинг учун бундай ориентация кам мувофиқ хисобланади.

Жанубий ориентацияда хоналардаги инсоляцион тартиб ўртача эканлиги билан таърифланади, чунки қуёш нури тушадиган майдон катталиги жануби-шарқий ва ғарбий ориентациялардагидан камроқлиги билан фарқланади. Шимолий ориентацияда инсоляцион тартиб минимал бўлиб, хоналарга амалда қуёшнинг тўғри нурлари деярли тушмайди. Бундай тартиб фақат ўзига хос шароитлар учун қўлланиши мумкин, мас., жаррохлик хоналари, чунки бу хоналарда қўлланиладиган никелланган жаррохлик асбобларидан қуёш нури акс бериб, ходимларнинг кўзини қамаштириши ва чалғитиши мумкин.

Инсоляцион тартибни аниқлаш учун компас ёрдамида хона (бинонинг) ориентациясини аниқлаш лозим бўлади, сўнгра жадвал бўйича инсоляцион

тартибнинг характери, инсоляция вақти ва хонага қуёш нурининг майдони майдони аниқланади.

Касалхона хоналарининг энг мувофиқ табиий ёритилиши фақат беморлар ва тиббий ходимларнинг кўриш функциясини таъминлабгина қолмай, балки у бемор ва тиббий ходим организмга катта психологик таъсир кўрсатади.

Хоналарнинг табиий ёритилганлиги қуёш нурининг ҳам тўғри ва ҳам тарқалган нури орқали бўлади. Ёритилиш жадаллиги жуда кўп омилларга боғлиқдир: хонанинг ориентацияси, куннинг вақти, об-ҳаво ҳолати, хонанинг майдони (ўлчамлари), дераза ойналарини сони, конфигурацияси ва катталиги, соя солувчи объектларнинг мавжудлиги, дераза ойналарининг тозалиги, хонадаги юзаларнинг нур қайтариш хусусияти кабилар.

Хоналарнинг табиий ёритилиш ҳолатини баҳолашда куйидаги асосий кўрсаткичлардан фойдаланилади: ёруғлик коэффиценти (ЁК) - коида бўйича у ДПМ лойиҳалаштиришда жуда муҳим, табиий ёритилганлик коэффиценти (ТЁК), ҳамда ишчи юзаларга ёруғликнинг тушиш бурчаги.

ЁК - бу деразанинг ойналанган юзасини (майдонини), пол юзасига бўлган нисбатидир, шу билан бирга дераза майдони ҳардоим "1" деб қабул қилинади, шунинг учун ЁК ҳисоблашни формула бўйича амалга оширилади: $ЁК = 1 : (S_{пол} : S_{деразанинг ойналанган қисми})$. Касалхона палаталари учун ЁК 1:5, 1:6 нисбатда булиши керак.

ТЁК - бу хона ичидаги ёритилганликнинг бир вақтнинг ўзидаги ташқаридаги ёритилганликка бўлган нисбат бўлиб, фоизларда ифодаланади (%%).

$ТЁК = (E_{ички} : E_{ташқи}) \times 100\%$. ТЁК меъёри хоналарнинг вазифаси ва у ерда бажариладиган кўрув ишларининг табиатига боғлиқ (КМК 2.01-98)

Ёритилганлик қийматини люксметр асбоби ёрдамида ўлчанади. Люксметр икки қисмдан - қабул қилувчи ва қайд қилувчи қисмлардан иборат. Қабул қилувчи қисми селенли фотоэлемент ҳисобланади. Фотоэлементга тушадиган ёруғлик энергияси унда электр энергиясига айланади ва қайд қилувчи қисм-гальванометрга узатилади. Гальванометр шкаласи икки қисмдан ташкил топган бўлиб, юқоридаги шкала бўйича биринчи тугма (100) чани босиш билан 100 люксгача бўлган ёруғлик қийматини олиш мумкин. Иккинчи пастки шкала эса, 30 люксга дааражаланган бўлиб, унинг кўрсаткичи иккинчи тугмачани (30) босиш орқали олинади.

Ёритилганликни ўлчашда фотоэлемент устига махсус филтрлар кийдирилади, улар ёруғлик даражасини 10, 100, 1000 мартагача пасайтириб беради. Ёритилганлик даражасини ўлчашда қайси филтрдан фойдаланган бўлсак, унинг коэффицентини асбоб кўрсатишига кўпайтирилади. Одатда

хоналардаги ёритилганлик даражасини ўлчаш учун 10 ва 100 филтрлари ва ташқаридаги ёруғлик даражасини ўлчашда 1000 филтридан фойдаланилади.

Ёруғликнинг тушиш бурчаги дераза орқали ишчи юзаларга қандай бурчак остида тушишини ифодалайди. Табiiй ёруғлик энг мувофиқ бўлади қачонки, унинг қиймати 27^0 дан кам бўлмаса. Ёруғликнинг тушиш бурчагини аниқлаш учун тангенс бурчакдан фойдаланилади. Уни аниқлаш учун ишчи нуқтадан деразагача бўлган масофа (АВ) ва В нуқтадан деразанинг юқори нуқтасигача бўлган масофа (ВС) топилади. $ВС : АВ$ нисбати ва изланувчи тангенс бурчакдир, унинг қиймати бўйича Брадис жадвали ёрдамида бурчакнинг қийматини топиш мумкин.

Сунъий ёритилиш кўрсаткичларини аниқлаш, санитар врачининг кундалик ишида назорат остидаги турли объектларни санитар текширишлардан ўтказишда қўллайдиган энг муҳим текшириш усуллари қаторига киради (ўқув юртларидаги ўқув аудиторияларининг сунъий ёритилиш даражаси, лойиҳалаш муассасалари, саноат корхоналари ва айниқса нозик ва майда ишларни кўриш орқали бажариладиган корхонадаги иш жойлари). Шунинг учун санитар врач ана шу назорат остидаги объектлардаги сунъий ёритилганликни тавсифлаш билан бир қаторда ёритилиш даражасини, ёритилишнинг жадаллиги ва хона бўйлаб бир текис тарқалиши аниқлаши, ҳамда олинган маълумотларга асосланиб хона учун керак бўладиган ёритгичлар сонини ҳисоблаш усуллари қўллай олиши керак.

Сунъий ёритилиш амалда барча хоналар учун зарурдир, уни таъминлаш учун турли ҳилдаги электр чироқлари (лампа) дан фойдаланилади. Бундай чироқларнинг асосий турлари қуйидагилардир: чўғланувчи лампалар ва люминисцентли лампалар. Айтиш лозимки, даволаш муассасаларида ранг берувчи ёки рангли лампалардан умумий мақсадлар учун фойдаланиш мумкин эмас, чунки улар рангни қабул қилиш сезгисини ўзгартириши мумкин ва у касалликка ташхис қўйишни қийинлаштиради ва беморларнинг ҳолатини назорат қилишни мураккаблаштиради. Касалхона хоналарини ёритишда энг кўп қўлланадиган лампалар ЛДС - кундузги ёруғлик рангини яратувчи лампалар ҳисобланади, чунки улар яратадиган ёруғлик ўзининг спектар таркиби бўйича қуёш нарларига яқин келади. Энг мувофиқ ёритиш шароитини таъминлаш учун турли кўринишдаги ёритгич асбобларидан фойдаланиш қабул қилинган. Ёруғликнинг бир ҳилда ва текис тарқалишини таъминлаш учун ёруғликни бир ҳил тарқатувчи ва қайтган ёруғлик берувчи арматуралар қўлланади. Нозик ишларни бажариш, масалан жарроҳлик хоналари учун ёруғлик нурларини бир йўналиш бўйича тарқатувчи чироқлар қўлланади.

Хоналарнинг вазифаларига ва у ерда бажариладиган ишларнинг табиатига кўра хоналарнинг ёритилиш даражаси турлича бўлиши мумкин. Умумий ёритилишда чироқлар одатда хонанинг шипига (кам ҳолатларда -

деворларда) ўрнатилади; маҳаллий ёритишда эса, нур тутамини йўналтирувчи чироқлардан фойдаланиб, бунда тарқалувчи нурларнинг тутами бир йўналишда концентрланади ва иш жойига йўналтирилади. Агар хонада бир вақтнинг ўзида ҳам табиий, ҳам сунъий ёритилганликдан фойдаланилганда, буни аралашган ёритилиш деб номланади.

Сунъий ёритилганлик бир қанча омилларга боғлиқ бўлади: хонанинг катталиги (ўлчамлари), фойдаланиладиган чироқларнинг табиати, қуввати ва сонига, уларнинг созлиги, осилиш баландлиги, тозаллиги, арматураларнинг тури, хонадаги юзаларнинг нурни қайтариш хусусиятига боғлиқ бўлади. Хоналарнинг сунъий ёритилиш ҳолатини баҳолашда биринчи навбатда юқоридаги ҳамма омилларни тавсифлаш керак бўлади.

Сунъий ёритилишга бўлган муҳим талаблардан бири ишчи жойларида талаб этиладиган ёритилиш даражасини яратиш, хона бўйлаб бир текис тарқалиши ва кўзни камаштирмайдиган даражада ёруғ бўлмаслиги хисобланади. Ёритилишнинг талаб этиладиган даражаси бажариладиган ишларнинг турига ва фарқланадиган объектларнинг (деталларнинг катта-кичиклиги) қиймати ва ёруғлик фонининг контрасти бўйича фарқланади. Кўриш орқали бажариладиган иш жойлари учун ёритилганликнинг гигиеник меёрлари КМ ва Қ 2.01.05 - 98 "Табиий ва сунъий ёритилганлик" бўйича белгиланади. Мас., чўғланма лампалардан фойдаланиладиган палаталар учун умумий ёритилиш даражаси 50 люкс, операция хоналари учун эса, 200 люкс бўлиши керак. Операция майдонидаги ёритилганлик даражаси 10-15 000 люксни ташкил этиши керак.

Ёритилиш даражасини ва унинг хона бўлаб бир текис тарқалишини баҳолаш учун ўлчашлар хонада кам деганда 3-5 нуқтада амалга оширилиши керак (хонанинг катталигига боғлиқ ҳолда). Ўртача қиймат ёритилишнинг ўртача даражасини, турли нуқталардаги ёртилиш фарқларининг қиймати эса, ёртилишнинг бир текис тарқалишини таърифлайди. Ёритилганликни ўлчаш учун люксметр асбобидан фойдаланилади.

Бундан ташқари хоналардаги сунъий ёритилганлик қиймати хисоблаш усули билан ҳам аниқланиши мумкин. Аввал хонага қўйилган ва ишлаш ҳолатидаги чироқларнинг йиғинди қуввати хисобланади (А.Вт) ва йиғинди қувватни хона майдонига бўлиш орқали, солиштирма қувват хисоблаб топилади (Б, Вт/кв.м). Кейин жадвал бўйича (Амал. машғулотларга кўлланма, Г.И.Румянцев, 88 бет, 13 жадвал) 10 Вт/кв.м (100 люкс) энергия сарфлайдиган турли турдаги ёритгичлар яратадиган ёритилиш қиймати топилади. Ёритилганликнинг яқинлаштирилган қиймати (Х) кўйидаги формула ёрдамида хисобланади:

$$X = (B \times C) : 10 \text{ люкс}$$

Хисоблаш учун мисол: 36 м² майдонга эга бўлган хонада 3 та лампа иш ҳолатида бўлиб, улар 100 ВТ ли чўғланувчи лампалардир. Лампаларнинг

йиғинди қуввати $3 \times 100 = 300$ Вт ни, солиштирма қувват эса $300 : 36 = 8,3$ Вт / кв.м ташкил қилади. 13 -чи жадвал бўйича тўғри тушувчи ёруғлик учун (чўғланувчи лампалар) 10 Вт/кв.м люкс га жадалликка эга бўлган ёруғлик оқимини яратишини топамиз. Демак, хонадаги тахминий ёритилиш даражаси қуйидагини ташкил қилади:

$$X = (8,3 \times 42) : 10 = 35 \text{ люкс}$$

Турар-жой бинолари, жамоат жойлари, болалар ва даволаш муассасаларини лойиҳалашда, ҳамда касалхонадаги функционал хоналардаги ёритилиш даражаси етарлича бўлмаган ҳолатларда, ёритилганликнинг гигиеник меёрларини таъминлаш мақсадида хона учун талаб этиладиган лампалар сонини ҳисоблаш зарурияти юзага келади. Бундай ҳисоблашни бажариш учун биринчи навбатда жадвал бўйича (Пивоваров Ю.П., 110 бет, 36 жадвал) лампанинг тури, осилиш баландлиги, хонанинг катталиги ва талаб этиладиган ёритилиш даражасини ҳисобга олган ҳолда кера бўладиган солиштирма қувват аниқланади. Топилган солиштирма қувватни хона майдонига кўпайтириш орқали талаб этилган йиғинди қувват топилади. Топилган қийматни битта лампанинг қувватига бўлиш орқали талаб этиган чироқлар сони топилади.

Ҳисоблаш учун мисол: Боғлов хонасининг баландлиги 3 м ва майдони 30 кв.м, ишчи юзадаги ёритилиш даражаси 100 люксни ташкил этиш учун хонани чўғланма лампалар билан ёритиш лозим (100 Вт ли лампалар). Жадвал бўйича берилган шароит учун солиштирма қувват 31 Вт/кв.м эканлигини топамиз. Зарур бўлган солиштирма қувват $= 31 \times 30 = 930$ Вт. Чўғланма лампаларнинг талаб этилагн сони: $930 : 100 = 9$ лампа бўлади.

Назорат саволлари:

1. Ҳавонинг қайси физикавий хоссалари энг катта гигиеник аҳамиятга эга?
2. Хоналар микроклими кўрсаткичларига нималар киради?
3. Харорат, намлик ва ҳавонинг ҳаракати тезлигининг соғлом ва бемор одам организми учун қандай физиологик аҳамияти бор?
4. Атмосфера босими ва унинг организм учун аҳамияти нимада?
5. Ҳавонинг ҳаракат тезлиги ва йўналишининг гигиеник аҳамияти нимада?
6. Гигиеник меъёрлар ҳақида тушунча беринг
7. Хоналарнинг харорат тартиби ҳақида тушунча, бу кўрсаткичларни текшириш усуллари ва уларни баҳолаш тартибини айтинг
8. Ҳаво намлигининг турлари, намликни ўлчаш қоидалари ва кўрсаткичларни баҳолаш тартибини айтинг

9. Хонадаги ҳаво ҳаракати тезлигининг санитар ва физиологик аҳамияти, ҳаво ҳаракати тезлигини ўлчаш асбоблари, ўлчаш қоидалари ва натижаларни баҳолаш тартибини айтиш

Фойдаланилган адабиётлар:

1. “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 26 августдаги 393 сонли Қонуни (ЎзР қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й., 34-сон, 451-модда) -18б.
2. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. ва б. “Гигиена” Учебник для ВУЗов, М., 2009.- 608б.
3. Umumiy gigiyena bilan ekologiya. Amaliy mashg`ulotlar uchun o`quv qo`llanma. L.A.Ponomareva, E.K. Kazakov, L.K. Abduqodirova, B.E.Tuhtarov, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva. - T.,2011.
4. ЎзР СанҚваМ лари (2005 - 2015 йиллар)
5. Environmental health Dade W. Moeller Third Edition Harvard University Press Cambridge, Massachusetts London, England, 2005, 1-2, 102, 111p

2-амалий машғулот: Аҳолининг тўғри овқатланиш масалалари

Ишдан мақсад: тингловчиларга соғлиқни сақлаш учун овқатланиш сифатининг аҳамияти, таомнома тузиш қоидалари, соғлом овқатланиш тартиби ҳамда унинг амалиётда тутган ўрнини тушунтириш, бу кўрсаткичларни ҳисоблаш ва уларга баҳо бериш кўникмаларини шакллантириш.

Масаланинг қўйилиши: Тингловчилар гуруҳларда топшириқни ечишади (Ҳар бир мавзу бўйича топшириқлар V-бўлимда келтирилган).

Аҳолининг тўғри овқатланишига бўлган гигиеник талабларнинг энг муҳими уларнинг одам организми учун ҳавфсизлиги ҳисобланади, шунинг учун озиқ-овқат маҳсулотларининг сифати ва санитар ҳавфсизлигини назорат қилиш ЎзР Давлат санитария-эпидемиология назорати органлари фаолиятидаги энг муҳим вазифалардан биридир.

Овқат маҳсулотларининг тўла сифатлилиги стандартлар тизими бўйича регламентланиб (Давлат Стандартлари, тармоқларга оид стандартлар -ОСТ лар, ТУ-техник шароитлар), уларда муайян маҳсулот турлари ва уларни ишлаб чиқаришдаги технологик жараёнларга бўлган талаблар ўз ифодасини топган. СанҚ ва М 0060-96 “ «Озуқа хомашёси ва маҳсулотларнинг сифати ва

хавсизлигига оид тиббий-биологик тингловчилар ва санитар меёрлари» шулар жумласидан хисобланади.

Овқат маҳсулотларининг сифати уларнинг бир қатор хусусиятлари йиғиндиси бўйича белгиланиб, бу маҳсулотлардан овқатланиш жараёнида фойдаланиш мумкинлиги шу хоссаларга бевосита боғлиқдир:

1. Маҳсулотнинг тўла қийматлилик кўрсаткичлари:

а) озуқали қиймати: таом ассортименти, органолептик хоссалари, кўнгилга тегмаслиги, тез ва осон хазм бўлиши, энергетик тўла қийматлиги

б) биологик қийматлиги: таркибидаги озуқли моддаларнинг миқдори, уларнинг таркиби, ўзоро нисбати

2. Санитар-эпидемиологик кўрсаткичларнинг мукаммалиги (хавфсизлиги):

а) тўла сифатлиги: сасиш ва бижғиш белгилари, мўғорлаш ҳолатларининг йўқлиги ва механик аралашмалардан холи бўлиши

б) хавфсизлиги (зарарсизлиги): патоген микробларнинг бўлмаслиги, мўғорлар ва гельминт тухумларининг йўқлиги, захарли моддаларнинг бўлмаслиги, омборхона зараркунандалари билан ифлосланмаганлиги

Озиқ-овқат маҳсулотларини экспертизадан ўтказиш ҳам огоҳлантирувчи ва ҳам жорий санитария назорати кўринишида амалга оширилиши мумкин.

Хозирги кунда юзага келган сани тария назорати амалиётида овқат маҳсулотларини огоҳлантирувчи санитария назорати нуқтаи-назардан текшириш асосан шу маҳсулотни ишлаб чиқариш ва улардан фойдаланиш мумкинлиги ҳақидаги сертификатларни олиш мақсадида ўтказилса, жорий санитария назоратида эса, назорат қилувчи органлар ва идораларнинг махсус топшириқлари ёки махсус кўрсатмалар – ҳолатлар бўйича (овқатдан захарланиш ходисалари, шубҳали маҳсулотларни истеъмол қилишга боғлиқ бўлган касалликлар қайд қилинган шароитлар) амалга оширилиши мумкин.

Текширишни ўтказишдаги асосий вазифани хисобга олиб, экспертизани кўйидаги турларга бўлиш мумкин:

-Тўла қийматлилик кўрсаткичларини баҳолаш

-Тўла сифатлигини баҳолаш

-Зарарсизлигини баҳолаш

-Касалликни узатилишида узатувчи омил бўлиши мумкинлигини аниқлаш

-Маҳсулотни корхонада ишлаб чиқариш, уни ташиш, сақлаш жараёнларида гигиеник қоидаларнинг бузилиши билан боғлиқ бўлган ҳолда маҳсулот сифатининг ўзгарганлигини аниқлаш.

Овқат маҳсулотларини экспертизадан ўтказиш “Санитария-эпидемиология хизматида доир муассасаларда озиқ-овқат маҳсулотларини гигиеник экспертизадан ўтказиш тартиби тўғрисида”ги №2255-80-чи Кўрсатмага мувофиқ амалга оширилади

Сифатсиз маҳсулотларни милиция органлари томонидан олдиндан олиб кўйилган ҳолатларда бу маҳсулотни экспертизадан ўтказиш амалга оширилмайди. Қолган ҳолатларда экспертизаларни ўтказиш қуйидаги босқичларда бажарилиши мумкин:

-маҳсулот ҳақидаги ҳужжатлар билан танишиш

-маҳсулотнинг сақланиш ва сотилиш жойида унинг органолептик хоссалари ва умумий текширишдан ўтказиш

-лаборатория текширишлари учун овқат маҳсулотларидан намуналар олиш

-олинган овқат маҳсулотларини лаборатория текширишларидан ўтказиш

-олинган натижаларни умумлаштириш ва санитария экспертиза баённомасини расмийлаштириш

Маҳсулот ҳақида умумий маълумот олиш учун шу маҳсулотларга таалукли бўлган ҳамма ҳужжатлар билан танишиб чиқиш талаб этилади (накладнойлар, ветеринар хизматининг гувоҳномаси, сертификатлар ва б.қ.), ҳамда маҳсулот кимнинг корхонасида бўлса, шу объектга таалукли бўлган мансабдор шахсларни сўровдан ўтказиш. Агар маҳсулот учун керакли ҳужжатлар бўлмаса, у ҳолда маҳсулот экспертизадан ўтказилмайди, чунки бу ҳолатда маҳсулотни сотиш ёки ундан фойдаланиш қонунга хилоф ҳисобланади.

Текширишнинг кейинги босқичи жойнинг ўзида маҳсулот партиясини кўздан кечириш ва унинг органолептик хоссаларини аниқлаш ҳисобланади. Бунда маҳсулотнинг сақланиш тартиби ва шароитига эътибюор қаратилади, маҳсулот идишларининг ҳолати кўздан кечирилади (эзилиши, сиқилиши, деформацияланиши, ифлосланиши, идишнинг очилганлиги белгилари). Сўнгра маҳсулот идишидаги ёрлиқлар ва огоҳлантирувчи ёзувлар ўрганилади (қачон чиқарилган ва сақланиш муддатлари, қандай корхона томонидан ишлаб чиқарилган, қачон, чиқарилган саналар).

Идишлар кўздан кечирилгандан сўнг, ўралган маҳсулотлар очиб кўрилади. Агар маҳсулот партиясини 2-5 ўрамдан иборат бўлса, у ҳолда ҳамма ўрамлар очиб кўрилади, Катта партиядоги маҳсулотларнинг эса, 5-10% даги ўрамлари очилади, ўрам ёки идишлар жароҳатланган ҳолатларда улар албатта очилиши ва текширишдан ўтказилиши шарт.

Жойнинг ўзида идиш очилгандан сўнг маҳсулотнинг органолептик кўрсаткичлари текширишдан ўтказилади: ташқи кўриниши, омборхона

зараркунандаларининг бор-йўқлиги, ранги, ҳиди. Маҳсулотнинг таъми агар унинг ҳавфсизлигига ишонч бўлса ва сифатсизлигига шубҳа туғилмаган ҳоллардагина текшириб кўрилиши мумкин. Агар текшириш жойининг ўзида маҳсулотнинг сифати ҳақида якуний хулоса чиқариш мумкин бўлмаса, лаборатория текширишлари учун шу маҳсулотдан намуналар олинади.

Лаборатория текширишлари учун намуналар шундай олиниси керак-ки, олинган намуна маҳсулотнинг ҳамма партиясининг сифатини акс эттираолсин, шунинг учун ҳарбир маҳсулот учун ўзининг намуна олиш қоидаси мавжуд ва улар маҳсулот турига мувофиқ ДавСтандартларида ўз ифодасини топган: сутдан намуна олиш – ДавСТ (ГОСТ) - 26809-86, гўштдан намуна олиш – 4288-76, балиқдан намуна олиш – 7631-85 ва б.к.

Маҳсулот партиясини кўздан кечириш ва лаборатория текширишлари учун намуналар олиш натижалари ҳақида баённома тузилади ва унда қуйидаги маълумотлар акс этирилиши керак:

- баённома тузилган жойи ва вақти
- экспертнинг ва экспертизада иштирок этган бошқа шахсларнинг Ф.И.Ш
- гигиеник экспертиза ўтказиш учун нима сабаб
- хужжатлар бўйича маҳсулот ҳақидаги маълумотлар
- жойнинг ўзида ўрамларни ва маҳсулотни кўздан кечириш ҳақидаги маълумотлар
- жойнинг ўзида маҳсулотнинг органолептик текшириш маълумотлари
- намуна олиш тўғрисидаги маълумотлар (намуналар сони, массаси, ўрамлар)

Агар маҳсулот сифатига лаборатория текширишларисиз хулоса чиқариш мумкин бўлса, бу ҳақда баённомада тегишли хулосалар бўлиши керак.

Олинган намуналарни лаборатория текширишидан ўтказилганда маҳсулотнинг органолептик, физикавий, кимёвий, микробиологик ва биологик текшириш усулларида фойдаланилади. Усулни танлаш маҳсулотнинг турига ва текшириш мақсадиган мувофиқ амалга оширилади. Масалан, гўшт, сут, нон ва ун маҳсулотларини тула сифатлилигини қуйидаги курсаткичлар бўйича аниқланади:

Маҳсулот тури	Текшириладиган кўрсаткичлар	Текшириш усуллари
Гўшт:	Ташқи кўриниши, ранги, ҳиди, консистенцияси, тиниқлиги ва шўрвасининг хушбўйлиги	Органолептик
	Аммиака, водород сульфид, пероксидазларнинг борлиги	Кимёвий

	Гельминтларнинг борлиги (финналар, трихинеллалар)	Микроскопия
Сут:	Ташқи кўриниши, консистенцияси, хиди, ранги, таъми	Органолептик
	Зичлиги, ёғ миқдори, қуруқ қолдиқ моддалари, механик аралашмалар	Физик-механик
	Нордонлиги, сода, крахмал ва пероксидазаларнинг борлиги	Кимёвий
Нон:	Ташқи кўриниши, юзаси, ранги, кесилгандаги ранги, нон ичидаги юмшоқ қисмининг ҳолати	Органолептик
	Намлиги, ғоваклиги	Визуал ва физикавий
	Нордонлиги	Кимёвий
Ун:	эзиб кўргандаги ғичирлаш	Органолептик
	Омборхона зараркундалари, металл аралашмалар	Визуал (кўриш), физикавий
	Налиги, клейловчи модданинг миқдори, минерал моддалар	Физикавий
	Нордонлиги	Кимёвий

Лаборатория текширишларининг натижалари баённома кўринишида расмийлаштирилади ва унда ёзмали тавсиф, текшириш натижалари ва якуний қисм ўз аксини топиши керак

Тавсифий қисмда қуйидагилар кўрсатилади: наmunанинг номи ва келтирилган вақти, маҳсулот тури ва ўрами, намнуна қачон ва ким томонидан олинган, наmunанинг массаси, маҳсулотнинг жойдаги органолептик хоссалари.

Натижа қисмида маҳсулотнинг физик-кимёвий хоссалари ҳақидаги маълумотлар, бактериологик, микроскопик текшириш натижалари, текширишларни ўтказган шахснинг имзоси бўлиши керак.

Баённоманинг хулоса қисмида текширилган наmunанинг сифати ҳақидаги хулоса ва уни овқатланиш учун ишлатиш мумкинлиги баён қилинади.

Баённома лаборатория мудири томонидан тасдиқланади.

Назорат саволлари

1. Овқатланиш гигиенаси соҳасидаги стандартлар системаси ва озиқ-овқат маҳсулотларининг тўла қийматлилигини ҳақида тушунча
2. Овқат маҳсулотларининг сифат кўрсаткичлари
3. Озиқ-овқат маҳсулотларини экспертиза қилиш турлари ва вазифалари
4. Озиқ-овқат маҳсулотларини гигиеник экспертизадан ўтказиш босқичлари
5. Маҳсулот партиясини кўздан кечириш қоидаси
6. Жойнинг ўзида овқат маҳсулотининг органолептик текширишлардан ўтказиш
7. Лаборатория текширишлари учун маҳсулотлардан намуналар олиш
8. Овқат маҳсулотларини лаборатория текшириш усулларига умумий таъриф
9. Овқат маҳсулотларини лаборатория текшириши натижаларини расмийлаштириш қоидалари

Фойдаланилган адабиётлар:

1. “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 26 августдаги 393 сонли Қонуни (ЎЗР қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й., 34-сон, 451-модда) -18б.
2. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. ва б. “Гигиена” Учебник для ВУЗов, М., 2009.- 608б.
3. Umumiy gigiyena bilan ekologiya. Amaliy mashg`ulotlar uchun o`quv qo`llanma. L.A.Ponomareva, E.K. Kazakov, L.K. Abduqodirova, B.E.Tuhtarov, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva. - T.,2011.
4. ЎЗР СанҚваМ лари (2005 - 2015 йиллар)
5. Environmental health Dade W. Moeller Third Edition Harvard University Press Cambridge, Massachusetts London, England, 2005,129-132, 142-143p
6. WHO, FOOD SAFETY, FACT SHEET N°399, DECEMBER 2015

3-амалий машғулот: Меҳнат гигиенаси соҳасидаги муҳим гигиеник муаммолар. Ишлаб чиқариш корхоналарида чангланганлик, шовқин-тебраниш даражасини текшириш ва баҳолаш усуллари.

Ишдан мақсад: тингловчиларга ишлаб чиқариш корхоналарида чангланганлик, шовқин-тебраниш даражасини ҳамда амалиётида тутган

ўрнини тушунтириш, бу кўрсаткичларни ҳисоблаш ва уларга баҳо бериш кўникмаларини шакллантириш.

Масаланинг қўйилиши: Тингловчилар гуруҳларда топшириқни ечишади (Ҳар бир мавзу бўйича топшириқлар V-бўлимда келтирилган).

Барча турдаги ишлаб чиқариш корхоналарида инсон организмига номувофик таъсир этувчи омиллар кўп. Ишлаб чиқариш шароитида механик тебранма ҳаракатлар билан юзага келувчи зарарли омилларга шовқин, инфратовуш (ИТ), ультратовуш (УТ), тебраниш киради. Ҳозирги даврда халқ хўжалигининг турли тармоқларида техник қурилмалар, машиналар, юқори товушли манбаларни кириб келиши аҳоли саломатлигига салбий таъсир этиб, касб касалликларини келтириб чиқармоқда.

Ишлаб чиқариш билан боғлиқ шовқин – бу турли интенсивликдаги (кучдаги) ва частотадаги тартибсиз ўзгарувчан товушларни жами бўлиб, ишлаб чиқариш шароитида юзага келади. Товуш тўлқини манбадан ҳавога тартибсиз равишда тарқалади, у амплитуда ва частота билан характерланади. Частота – бу 1 секунддаги жами тебранишлар сони. Ўлчов бирлиги – Герц (Гц). Тебраниш амплитудаси товуш босимини катталигини белгилайди. Шунинг учун товуш тўлқини аниқ механик энергия ҳисобланиб, ватт/см.кв да ўлчанади. Тебраниш частотаси товушнинг баландлигини белгилайди: қанчалик тебранишлар частотаси юқори бўлса, товуш шунча баланд бўлади. Лекин инсон қулоғи 20-20 000 Гц бўлган товушларни қабул қилади. 20 Гц дан кичик товуш – ИТ, 20000 Гц дан катта товуш – УТ деб аталади. Ишлаб чиқариш корхоналарида 50-5000 Гц бўлган товуш частотасини учратиш мумкин.

Шовқин ёки товуш кучини ўлчашда логарифмик шкала – Бел (дБ)дан фойдаланилади. Бошланғич сон 0 Бел – товушни қабул қилиш (эшитиш) бўсағаси дейилади. Шовқин ортиб борган сайин, унинг кучи ҳам ортади. Масалан, шивирлаб гапириш – 30 дБ, соат чиқиллаши -20 дБ, автомобил, трамвай йўлларида – 80-90 дБ, самолёт учишида -130 дБ шовқин. Шовқин кучи 140 дБ га борганда инсон қулоғида нохуш таъсир уйғотади. Бу диапазон оғриқ сезиш бўсағаси дейилади. Субъектив эшитиш хиссиёти товушнинг логарифмига пропорционал равишда ортади. Юқоридаги физик-гигиеник тавсифларни кўриб чиқиб, шовқинни турли белгилар бўйича синфларга бўлиш мумкин.

1. Келиб чиқиши бўйича – аэродинамик, гидродинамик, металл...
2. Спектрал кенглиги бўйича – кенг чизиқли, тонал (ёрқин тонли) Бу хусусияти физика курсида тўлиқ ўрганилган.
3. Вақт бўйича тақсимланишига қараб – доимий ва доимий бўлмаган (вақтинчалик) шовқин турлари фарқланади. Вақтинчалик шовқин узилиб турувчи, импульсли, тебранувчи бўлади (хуштак чалиш, болғани уриш, отишмалар).
4. Частотали таркибига қараб – паст (1-350 Гц), ўрта (350-800 Гц), юқори (800 Гц ва ундан юқори) частотали шовқин.

Ишлаб чиқаришда шовқинни ўлчаш учун СанҚ ва М 0120-01 “Иш жойларида шовқинни РЭД ги санитар меъёрлари”га мувофиқ ўтказилади. Шовқинни жадаллигини ўлчаш учун ВШВ-003, ШИ-01 каби асбоблардан фойдаланилади. Ўлчаш доимий иш жойларида ўтказилади. Қабул қилувчи қисми – микрофон ишчининг қулоғи баландлиги, яъни 1,5 м баландликда ва ишчи машиналардан 0,5- 1 м узоқ масофада ўрнатилади. Бунда яна хонадаги барча мавжуд машиналар ҳам ишчи ҳолда бўлиши керак (4/3 қисми).

Ўлчанган натижалар махсус қайд қилиш варақасига тўлдирилади ва меъёр билан солиштирилиб, баҳоланади.

Яқин йиллар ичида шовқин таъсири бўлмаган ишлаб чиқариш шароитини топиш қийин. Шовқин инсон организмига маҳаллий ва умумий таъсир этади. Шовқин таъсири бўлган турли касб эгаларида эса касб касалликлари келиб чиқади. Маҳаллий таъсири оқибатида, юқори частотали шовқин таъсирида оғир кулоқлик (карлик) касаллиги пайдо бўлади. Касаллик келиб чиқиш механизмида кулоқдаги Кортиев аъзоси асаб толаларини охирида атрофик жараёнларни ривожланиши сабаб бўлади. Эшитишни пасайиши аста-секинлик билан ўсиб боради. Шунинг учун цех врачлари тиббий кўриклар вақтида аудиометрия текшируви ўтказиши керак. Бундан ташқари яна бир касаллик тури – кулоқнинг ноғора пардаси ва ўрта кулоқни механик жароҳатланиши (юқори шовқин кучи таъсири, портлашлар) ҳам кузатилади. Шовқиннинг организмга умумий таъсири қуйидаги аъзоларда намоён бўлиши мумкин - юрак қон-томир тизими, ошқозон ичак тизими, эндокрин тизими, асаб тизимида. Ишчиларда бош айланиши, бош оғриши, беҳоллик, тез чарчаш, уйку бузилиши, А/Б ни кўтарилиши, пульсни секинлашуви, ошқозонни моторик функциясини ишдан чиқиши, хотирани сусайиши ва х.к. кузатилади. Клиникада бундай белгиларни жамлаб, “шовқин касаллиги” деб ташхис қўйилади.

Ишчи организмига шовқинни таъсирини олдини олиш учун, бир қанча профилактик чора тадбирлар ўрнатилган.

- қонуний чоралар, меъёрий ҳужжатлар ўрганиш
- шовқинни РЭД да ушлаб туриш, иш соатларини чегаралаш, шовқинсиз мосламаларга алмаштириш, шовқин ютувчи экранлар ўрнатиш
- шахсий ҳимоя воситаларидан фойдаланиш – беруши, антифон, шлемофон (бу ШХВ шовқинни 10-50 дБ гача камайтиради)
- корхоналарда рационал овқатланишни ташкил этиш, дам олиш соатларини бўлиши (тинчлантирувчи камера хоналар)
- дастлабки ва даврий тиббий кўрикларни ташкиллаштириш, тор соҳа мутахассисларини (ЛОР врачлари, невропатолог, терапевт врачлари) чақириш, аудиометрия ўтказиш, А/Бни ўлчаш, қон таҳлили ўтказиш.
- Дам олиш оромгоҳларига йўлланма бериш.

Ишлаб чиқаришда яна бир кенг тарқалган зарарли омил – бу тебраниш (вибрация)дир. Тебраниш – ишлаб чиқариш шароитида таранг қаттиқ

жисмларни бевосита одам танасига ёки алоҳида қисмларига берилувчи тебранма ҳаракати бўлиб, салбий таъсир кўрсатади. Масалан, металлларга ишлов беришда, пневматик асбоблар (дрель) билан ишлашда, транспорт воситалари бошқаришда келиб чиқади. Тебраниш одам танасига берилишига қараб:

- умумий ва маҳаллий бўлади. Умумий тебраниш таянч аъзоларига берилиб, бутун танага тарқалади. Маҳаллий тебраниш эса, қўл, оёққа берилади.

Ҳосил бўлиш жойига қараб қуйидагича бўлинади: - транспорт тебраниши – трактор, бульдозер, самосвал машиналари; транспорт-технологик тебраниш – юк ортувчи экскаватор автомашиналари; -технологик тебраниши – стационар машиналар, иш жойидаги машиналар.

Частота таркибига қараб: паст (2,4,8,16 Гц), ўрта (16, 31,5 ва 63 Гц), юқори (31,5 ва 63, 250, 500 ва.х.к.) тебранишларга бўлинади.

Иш жойларида тебранишни ўлчаш ва баҳолашда ВШВ -003, ИШВ, асбоблари ишлатилади. Тебранишни ўлчашда меҳнат ҳавфсизлиги учун тузилган меъёрий ҳужжат кўра, 3 та ўқ йўналиши бўйича ўлчанади. Маҳаллий тебранишни ўлчашда қабул қилувчи қисми (датчик) қўлнинг тебранаётган юзасига маҳкамланади. Умумий тебранишда стационар жиҳозлар ёнидаги иш жойларида қабул қилувчи майдонча юзасига ёки ўтиргичига ўрнатилади. Олинган натижалар СанҚ ва М 0122-01 “Иш жойларида маҳаллий ва умумий тебранишнинг санитария меъёрлари”га мувофиқ баҳоланади.

Тебранишни организмга кучли биологик таъсир кўрсатади. Маҳаллий тебраниш таъсирида келиб чиқадиган тебраниш касаллигини ўрганишда бир неча босқичлар фарқланади:

1 босқич – бошланғич босқич. Яққол клиник белгилар бўлмайди. Даврий равишда қўлларда оғриқ, бармоқ учларида сезиш хусусиятини пасайиши.

2 босқич – сушт намоен бўлган босқич. Қўлларда оғриқ бироз кучайган, бармоқларни сезиш хусусияти барчасида тарқалган, бармоқ териси ҳарорати камайган, кўкариш белгилари.

3 босқич – аниқ намоен бўлган босқичи. Қўллардаги оғриқ кучайган, бармоқлар терлайди, совуқ.

4 босқич – белгилар тарқалган босқич. Кўп йиллик меҳнат стажига эга бўлган ишчиларда учрайди. Қўл ва оёқ томирларида яққол клиник ўзгаришлар, юрак ва мия томирларида спазм (торайиши) ҳолати кўринади. Тебраниш касаллиги узоқ вақт давом этиши мумкин, ишдан сўнг ва кечқурун оғриқлар кучаяди, “ўлик бармоқлар” белгиси, мушак ва суякда атрофик ўзгаришлар, невротик симптомлар кузатилиши мумкин.

Умумий тебраниш таъсирида эса, МНС томонидан (бош оғриши, бош айланиши, хотира йўқолиши, кулоқ шанғиллаши), юрак қон томир тизими, таянч-ҳаракат тизими, кичик чанокдаги органлари томонидан клиник ўзгаришлар кузатилади.

Ишлаб чиқаришда тебранишнинг зарарли таъсирини олдини олиш

мақсадида бир қатор чора тадбирларни амалга ошириш керак.

- Қонуний чора тадбирлар, ОСН, ЖСН ўтказилиши;
- техник-технологик чоралар – тебранишни РЭД га келтириш, тебранишни изоляцияловчи, ютувчи мосламаларни ўрнатиш; иш жойида тебраниш даражасини назорат қилиш (виброметр, виброграф);
- шахсий ҳимоя воситалари- махсус оёқ кийимлари, қўлқоплар, меҳнат ва дам олишни тўғри ташкиллаштириш,
- профилактик чоралар - рационал овқатланиш, витаминлар истемол қилиш (С ва В гуруҳ), маҳаллий қуруқ ванналар қабул қилиш, қўлларни массаж қилиш, УБН билан физиотерапевтик муолажа, тиббий кўрикларни ташкиллаштириш ва ўтказиш тартиби.

Назорат саволлари:

1. Қасб касалликлари нима? Уларнинг келиб чиқишига нималар сабаб бўлади?
 2. Тиббий курикни ташкил этишнинг қонуний асослари
 3. Иш жойларини текширишни (аттестацияси) ким олиб бориши керак?
 4. Чангланлик қаерда ва қандай тартибда ўлчаниши керак?
 5. Шовқин қаерда ва қандай тартибда ўлчаниши керак?
 6. Тебраниш қаерда ва қандай тартибда ўлчаниши керак?
 7. Олинган натижаларни қандай баҳоланади?
 8. Касалликлар қайд этилган аёллар билан қандай чора тадбирлар қўлланиши мумкин
3. Иш жойларида соғломлаштирувчи чора тадбирлар қўллаш ва янги касалликларни қайд этилмаслиги учун Сизнинг тавсиянгиз

Фойдаланилган адабиётлар:

1. “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 26 августдаги 393 сонли Қонуни (ЎЗР қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й., 34-сон, 451-модда) -18б.
2. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. ва б. “Гигиена” Учебник для ВУЗов, М., 2009.- 608б.
3. Umumiy gigiyena bilan ekologiya. Amaliy mashg`ulotlar uchun o`quv qo`llanma. L.A.Ponomareva, E.K. Kazakov, L.K. Abduqodirova, B.E.Tuhtarov, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva. - T.,2011.
4. ЎзР СанҚваМ лари (2005 - 2015 йиллар)

4-амалий машғулот: Болалар ва ўсмирлар гигиенасининг ўзига хос муаммолари. Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишини текшириш ва баҳолашнинг методологик асослари.

Ишдан мақсад: тингловчиларга болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, уларни текшириш усуллари, ЎзР да яшайдиган болалар ва ўсмирлар жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ҳамда уларнинг

амалиётда тутган ўрнини тушунтириш, бу кўрсаткичларни ҳисоблаш ва уларга баҳо бериш кўникмаларини шакллантириш.

Масаланинг қўйилиши: Тингловчилар гуруҳларда топшириқни ечишади (Ҳар бир мавзу бўйича топшириқлар V-бўлимда келтирилган).

Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари кўп жиҳатдан тарбиялаш ва ўқитиш шароитларига боғлиқдир. Шунинг учун врач болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини текшириш усуллари ва баҳолаш усулларини билиши зарур. Олинган натижалар асосида тарбиялаш ва ўқитиш шароитларини қандай ташкил этилганлиги ҳақида фикр юритиш мумкин бўлади.

Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари оилада ва ҳамда мактабгача ва мактаб муассаларидаги тарбиялаш ва ўқитиш шароитларининг қандай яратилганлигига боғлиқдир. Бундай энг кўп аҳамиятга эга бўладиган омиллар қаторига болаларнинг овқатланиш сифати, жисмоний юктамаларнинг характери ва даражаси, ўқиш жойларининг ташкил этилганлиги, оқилона тузилган ва бажариладиган кун тартиби, мактабдаги дарсларнинг тартиби ва характери, болалар муассасаларидаги санитар-техник жиҳозларнинг созлиги, хоналарнинг ёритилиш сифати ва б.қ. киради. Шунинг учун врач болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиш белгиларини текшириш ва баҳолай олишни билиши ва олинган натижалар асосида уларга яратилган тарбиялаш ва ўқитиш шароитлари ҳақида фикр юрита олиши керак.

Болаларнинг жисмоний ривожланишини текшириш ва баҳолаш албатта йилига бир марта ўтказилиб, олинган натижаларни ҳарбир боланинг шахсий ривожланиш картасига ёзиб борилиши шарт.

Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиши ҳақида бир қатор белгилар (кўрсаткичлар) орқали фикр ва хулоса чиқариш мумкин бўлиб, бу кўрсаткичлар учта гуруҳга бўлинган:

- 1.Соматометрик кўрсаткичлар - бўй, вазн ва кўкрак қафаси айланаси (КҚА);
- 2.Физиометрик кўрсаткичлар- мушаклар кучи, ўпканинг тириклик сиғими, А/Б (артериал босим) қиймати, пульс тезлиги, тери ости ёғ қаватининг қалинлиги;
- 3.Соматоскопик кўрсаткичлар - скелетнинг ҳолати, бадан терисининг ҳолати, доимий тишларнинг сони, жинсий ривожланиш формуласи.

Бу белгиларни текширишда айрим қоидаларга риоя қилиниши керак.

Боланинг бўйи ёғочли ёки темирли бўй ўлчагичда аниқланади. Ўлчашларнинг эрталабки соатларда ўтказилиши керак. Ўлчаш вақтида бўй ўлчагичнинг вертикал тахтасига бола танасининг қуйидаги қисмлари тегиб туриши керак: курак оралигидаги умуртқа поғонаси, думба соҳаси, товонлар; бош бироз олдинга эгилган ҳолда бўлади. Вазн тиббий тарози ёрдамида аниқланади. Боланинг ёшини ҳисобга олган ҳолда (бола нонушта қилган бўлиши шарт- тахминан $-0,3$ кг) олинган қийматлардан (овқат учун $- 0,3$ кг), кийимлардан (йил фаслларига мувофиқ $-0,3-0,5$ кг) ва вазндан эса $-0,5$ кг (ёзда) $- 1$ кг (қишда) олиб ташланади.

КҚА сантиметрли тасма ёрдамида аниқланади, бунинг учун тасма орқа тарафда курак бурчаклари соҳасида, олди томонда эса, ўғил болаларда $- 4$ қобирға соҳасида, қиз болаларда кўкрак беши айланасининг устки қисмида туриши керак.

Мушаклар кучи қўл динамометри ёрдамида (қўл мушаклари кучи) ёки оёқ динамометри (орқа курак атрофи ва умуртқа поғонаси ёнидаги мушаклар кучи).

Ўпканинг тириклик сифими спирометр асбоби ёрдамида аниқланади. Бунинг учун болага спирометрга қандай пуфлаш (тўлиқ нафас чиқариш) кераклиги ҳақида йўл-йўриқ берилади.

А/Б тонометр ёрдамида, пульс тезлиги эса $-$ пальпатор аниқланади.

Тери ости ёғ-клетчаткасининг қалинлиги махсус штангенциркул ёрдамида ўлчаниб, сантиметрлар (см) да ифодаланади.

Соматоскопик белгилар тавсифлаш орқали ифодаланади, жинсий етилиш белгилари эса форма ёрдамида ифодаланади. Ўғил болалар учун бу формулага кўпинча қов ва қўлтиқ остидаги жунларнинг ўсганлик даражасини (мас., P_0 , Ax_1 кўринишида, бу демак текширилувчи болада қов соҳасида туклар ҳали чиқмаган, қўлтиқ остида эса, 1 даражали яъни битта-яримта ўсиш бор деганидир). Қиз болаларнинг жинсий ривожланишини ифодалашда кўкрак безининг ривожланганлиги, менстируация циклининг бошланиш вақти-менархе кўшилади (мас., P_2 , Ax_2 Ma_2 , Me_{13} $-$ бу дегани, текширилувчи қиз болада қов ва қўлтиқ ости соҳасида 2 даражалик ривожланиш, сут беши кўкракдан кўтарилган, менструация эса, 13 ёшдан бошланган демакдир).

Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини баҳолаш жисмоний ривожланиш стандартлари билан таққослаш орқали бажарилади.

Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиш стандартлари болаларнинг жинси, ёши, миллати ва яшаш жойига боғлиқ бўлади. Шунинг учун жисмоний ривожланиш ҳолати ҳақида хулоса чиқариш, масалан агар сахар шароитидаги бола учун қишлоқ жойларида яшайдиган болаларнинг стандартлари билан таққосланса, олинган натижа ногўфри ҳисобланади.

Жисмоний ривожланиш стандартларини тайёрлаш учун текширишлар ўтказилади, олинган натижаларни математик ишловдан ўтказилади. Бунинг учун текширишдан кам деганда ҳар бир жинс ва ёш, бир ҳил миллат ва бир жойда яшайдиган 100 та бола ўтиши керак бўлади. Жисмоний ривожланиш стандартларини ишлаб чиқиш учун олинган маълумотлар статистик ишловдан ўтказиш усули ва олинган стандартларнинг қийматлари ёки регрессия шкаласи, ёки центил шкаласи, ёки биологик ривожланиш стандартлари кўринишида расмийлаштирилиши мумкин.

Жисмоний ривожланишни шахсий тарзда баҳолаш учта усулда бажарилиши мумкин, аммо илгари бундай баҳолашлар 4 усулда амалга оширилар эди: регрессия шкаласи бўйича, комплекс схема бўйича, центил шкаласи бўйича (сигмали оғиш усули-4-чи усул).

Регрессия шкаласи бўйича баҳолаш . Регрессия шкаласи вазн ва КҚА қийматларининг ўзгаришини бўй кўрсаткичи 1 см га ўзгаришини ҳисобга олган ҳолда баҳолайди, яъни бу усулда ривожланишни белгиловчи кўрсаткич боланинг бўйи ҳисобланади (ЎЗР даги ўқувчилар учун 1998 йилда ишлаб чиқилган регрессия шкаласини намойиш қилиш). Жисмоний ривожланишни шахсий тарзда баҳолаш тартиби:

-боланинг аниқ туғилган вақти ва текширишдан ўтказилган вақтини ҳисобга олиб, шунга мувофиқ регрессия шкаласи топилади;

-жинс, ёш, миллати ва яшаш жойига мувофиқ бўлган регрессия шкаласи топилади;

-бўйни ҳисобга олиш билан боланинг ривожланиши қайси қийматларга тўғри келиши аниқланади (ўртача, ўртачадан юқори, ўртачадан паст ва ҳ.к.);

-шкала бўйича шу бўйда вазн ва КҚА қандай бўлиши кераклиги топилади ($M \pm \delta$);

-вазн ва КҚА учун $\Delta\delta$ (сигмали оғиш) қийматини аниқлаш. Мас., боланинг амалдаги вазни 30 кг, Жадвал бўйича вазн $32,1 + 3,1$, демак, вазнинг сигмали оғиши $= (32,1 - 30) : 3,1 = 0,7$. Агар сигмали оғишнинг қиймати ± 1 сигма атрофида бўлса, у ҳолда жисмоний ривожланиш гармоник ҳисобланади; сигмали оғиш ± 1 дан ± 2 сигмагача бўлса дисгармоник, 2 сигмадан ортиқ бўлса кескин дисгармоник деб баҳоланади.

Боланинг шахсий картасига ривожланиш даражаси ва гармониклиги ҳақидаги хулоса ёзиб қўйилади. Масалан, "ривожланиш ўртача гармоник" ёки "ривожланиш ўртачадан паст дисгармоник бўлиб, КҚА кичиклиги ҳисобига", ёки "ортиқча вазн ҳисобига ривожланиш ўртачадан юқори дисгармоник" каби.

Жисмоний ривожланишни комплекс схема бўйича баҳолаш" Жисмоний ривожланишни регрессия усулида баҳолаганда фақат учта ривожланиш

кўрсаткичидан фойдаланилди (бўй, вазн, КҚА), бундай баҳо боланинг ёшга оид биологик ривожланишига мувофиқ даражада эканлигини баҳолашга имкон бермайди. Шунинг учун боланинг жисмоний ривожланишига чуқурроқ баҳо бериш керак бўлганда комплекс схемадан фойдаланилади. Бу усулда боланинг морфо-функционал ривожланиши регрессия шкаласи бўйича, биологик ривожланиш даражаси эса - амалдаги физиоетрик ва соматоскопик кўрсаткичларни, шу ёш, жинс, миллат, яшаш жойи учун ишлаб чиқилган ривожланиш стандартлари билан таққослаш орқали баҳоланади. Кўпроқ қуйидаги кўрсаткичлар бўйича баҳолаш қабул қилинган: бўйнинг йиллик қўшилиши, ўнга ва чап қўл мушакларининг кучи, ўпканинг тириклик сифими, доимий тишлар сони, жинсий ривожланиш формуласи (физиоетрик ва соматоскопик кўрсаткичларнинг стандартларини намоиш қилиш).

Боланинг шахсий картасига ҳам морфо-функционал ривожланиш, ҳам биологик ривожланишнинг ёшга мувофиқлик даражаси ёзиб қўйилади. Мас., морфофункционал ривожланиш ортиқча вазн ҳисобига дисгармоник, биологик ривожланиш мушаклар кучи ва ўпканинг тириклик сифими ҳисобига орқада қолган".

Центил шкалалари. Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларини баҳолашдаги замонавий усуллардан бири центил шкаласи бўйича баҳолаш ҳисобланади.

Центил шкалалари бу жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг қайтарилиш сонини ҳисобга олган ҳолда тақсимланишидир (фоизларда, центил сўзи ҳам шундан келиб чиққан яъни *pro centum*). Бу кўрсаткичлар болаларнинг жинси, ёши, миллати ва яшаш жойларига боғлиқ ҳолда қайтариладиган қийматлар ҳисобланади. Кузатиладиган ҳамма қийматлар бир нечта зонага бўлинган (6 та ёки 8) . Амалдаги (фактический) маълумотларни баҳолашдан ўтказишда ўрганилаётган белгиларнинг қийматлари қайси зонага яқинроқ жойлашганлигини аниқлаш керак бўлади. Ана шу зоналарнинг рақамларига боғлиқ ҳолда жисмоний ривожланишни баҳолаш амалга оширилади. Агар текшириладиган кўрсаткичлар:

-1-чи зонага жойлашса - жисмоний ривожланиш жуда паст деб баҳоланиб, тор соҳа мутахассислари томонидан чуқур текширишдан ўтказиш кераклиги ҳақида хулоса чиқарилади (эндокринологнинг текширишигача бориши мумкин);

-2-чи зона - жисмоний ривожланиш паст, бунда бола организмда сурункали касаллик борлигини аниқлаш учун чуқурлаштирилган кўриқдан ўтказиш тавсия этилади;

-3 зона - жисмоний ривожланиш ўртачадан паст - бунда боланинг тез-тез касалланиши мумкинлигига эътибор қаратиш талаб этилиб, бола организмни соғломлаштириш тадибирларини белгилаш лозим;

-4-5 - зона - боланинг ривожланиши ўртача - махсус кузатиш талаб этилмайди;

-6 зона - боланинг ривожланиши ўртачадан юқори - махсус назорат қилиш талаб этилмайди;

-7 зона - ривожланиш юқори, эътибор қаратиш керак;

-8 зона - ривожланиш жуда юқори, эндокринолог маслаҳати талаб этилади.

Центил шкаллари бўйича баҳолашда учта кўрсаткич (белги) - бўй, ваз, КҚА асосида боланинг ривожланиш соматотиби аниқланади, бунинг учун текшириладиган учта кўрсаткичнинг қийматлари қайси зонага тўғри келишига мувофиқ, шу зоналарнинг рақамлари кўшилади.. Агар олинган қиймат йиғиндиси 10 дан кам бўлса - микросоматотип, 11-16 - мезасоматотип, 16 дан кўп бўлса - макросоматотип деб баҳоланади.

Уччала белги (кўрсаткич) ларнинг зона рақамлари ўртасидаги фарқ "1" дан ортиқ бўлса боланинг ривожланиши дисгармоник деб баҳоланади.

Шундай қилиб, центил шкаласи бўйича баҳолаш бир қатор устунликларга эга:

-хисоблашларни қилишга ҳожат йўқ;

-ривожланиш даражаси ва гармоникликнигина эмас, балки ҳарбир болага нисбатан врачнинг тактикасини ҳам белгилаш мумкин;

Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиш даражаси ва гармониклиги уларни мактабларда ташкил қилинадиган жисмоний тарбия дарсларини ташкил қилишда гуруҳларни аниқлаш учун зарурдир. Ўқувчиларнинг саломатлик ҳолатлари ва жисмоний ривожланиш даражаларига боғлиқ ҳолда улар уч гуруҳга бўлиниши мумкин:

-1 гуруҳ - асосий гуруҳ - жисмоний ривожланишида ҳечқандай оғиш бўлмаган амалий соғлом болалар;

-2 гуруҳ - тайёрлов - ўткир касалликни ўтказган болалар бўлиб, жисмоний ривожланишдаги силжишларни йўқотиш мумкин; ана шу силжишларни изга солувчи машқлар билан шахсий машғулот ўтказиш (енгиллаштирилган ёки кучайтирилган машқлар). Бундай болаларни турли мусобақаларда қатнашиши фақат врач рўхсати орқали амалга оширилади. Гуруҳда машғулотларни ўтказишнинг асосий мақсади - бу болаларни асосий гуруҳга ўтказиш хисобланади;

-3 гуруҳ - махсус - сурункали касаллиги бор ёки жисмоний ривожланишдаги оғишларни орқага қайтариш мумкин бўлмаган ҳолатдаги болалар, Бундай болалар билан шахсий дастур бўйича машғулотлар ўтказиш

режалаштирилади. Бундай болалар имконияти чекланган тенгдошлари катори ҳудди шундай болалар билан мусобақалашishi мумкин.

Назорат саволлари:

1. Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиши учун гигиеник ўқитиш ва тарбиялаш шароитларининг аҳамияти
2. Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари (белгилари: соматометрик, физиометрик, соматоскопик)
3. Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишини шахсий тарзда баҳолаш усуллари ҳақида тушунча
4. Жисмоний ривожланиш стандартлари ҳақида тушунча
5. Жисмоний ривожланишни регрессия шкаласи бўйича баҳолаш
6. Жисмоний ривожланишнинг шахсий кўрсаткичларини гигиеник аҳамияти
7. Болалар жамоаларининг жисмоний ривожланиш даражаларини гигиеник аҳамияти
8. Болалар жамоасининг ривожланиш даражасининг мезонлари

Фойдаланилган адабиётлар:

1. “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 26 августдаги 393 сонли Қонуни (ЎЗР қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й., 34-сон, 451-модда) -18б.
2. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. ва б. “Гигиена” Учебник для ВУЗов, М., 2009.- 608б.
3. Umumiy gigiyena bilan ekologiya. Amaliy mashg`ulotlar uchun o`quv qo`llanma. L.A.Ponomareva, E.K. Kazakov, L.K. Abduqodirova, B.E.Tuhtarov, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva. - T.,2011.
4. ЎЗР СанҚваМ лари (2005 - 2015 йиллар)
5. Children’s Environmental Health Units, © World Health Organization 2010, 3-4р.

5-амалий машғулот: Соғлом турмуш тарзи ва психогигиенанинг долзарб муаммолари. Кийим-бош газламаларининг физикавий ва гигиеник кўрсаткичларини текшириш усуллари.

Ишдан мақсад: тингловчиларга кийим-бош газламаларининг физикавий ва гигиеник кўрсаткичларини, инсон организми учун уларнинг аҳамияти ҳамда амалиётида тутган ўрнини тушунтириш, бу кўрсаткичларни ҳисоблаш ва уларга баҳо бериш кўникмаларини шакллантириш.

Масаланинг қўйилиши: Тингловчилар гуруҳларда топшириқни ечишади (Ҳар бир мавзу бўйича топшириқлар V-бўлимда келтирилган).

Кийиш учун мўлжалланган ва фойдаланиладиган кийим-бошлар шахсий гигиенанинг муҳим бир қисми ҳисобланиб, организм учун энг мувофиқ (комфорт) ҳолатни таъминлашга хизмат қилади. Комфортлик ҳолатининг даражаси фойдаланилган матонинг гигиеник хоссаларига кўп жиҳатдан боғлиқдир. Шунинг учун санитария врачлари газламаларни гигиеник баҳолашдан ўтказиш қайси кўрсаткичлар билан текширилиши ҳақидаги маълумотларни билиши керак. Бу кўрсаткичлар эса, шу газламанинг амалиётда қўлланиши мумкинлиги ҳақидаги хулосани чиқаришга асос бўлади.

Кийим-кечаклар асосан инсонга ташқи муҳитнинг турли шароитларида қулай комфорт иссиқликни яратиш учун хизмат қилади. Бундан ташқари, Ф.Ф. Эрисман фикрига кўра, кийим-кечак ўзига хос “химоя” доираси бўлиб, механик таъсирлардан, ҳашаротлар чақишидан, микробли ёки чангли ифлосланишдан, қуёш нурларидан ва бошқа маиший номувофиқ омиллардан химоя қилади.

Кийим-кечак ўз мақсадига кўра турларга бўлинган: болалар ва ўсмирлар кийими, махсус ишлаб чиқаришда кийиладиган кийимлар, ҳарбий кийим-бош, спорт кийимлари, касалхоналарда беморлар ва тиббий ходимлар учун кийим-кечаклар. Айниқса болалар учун тайёрланадиган кийимларнинг химоя хусусиятларида қуйидагилар муҳим:

- бола организмида иссиқликни бошқариш механизмлари мукамал эмас, шунинг учун организмнинг қизиқ кетиши ва совуққотиш ҳолатлари саломатликка салбий таъсир этиши мумкин;
- болалар серҳаракатлилиги билан ажралиб туради, бунда иссиқлик ҳосил бўлиш даражаси 2-4 мартага ошади;
- болалар териси нозик ва енгил шикастланади;
- катталарга нисбатан болаларда организмнинг алмашилиш жараёнларида тери орқали нафас олишнинг солиштирма оғирлиги юқоридир.

Қўлланилиши ва характериға боғлиқ бўлмаган ҳолда, кийим-кечак қуйидаги физик-гигиеник талабларға мувофиқ келиши керак:

- кийим ости микроклимини меъёрда сақлаши, яъни комфорт шароит бўлиши керак;
- нафас олишни, қон айланишини қийинлаштирмаслиги, бажариладиган ҳаракатларни чекламаслиги керак;
- физик ва кимёвий хусусиятлари бўйича одам учун зарар келтирмаслиги керак;
- ифлосланганда тез ва осон ювилиши керак;

- одам тана массасининг 8-10% ини ташкил этиши керак;
- статик электрланишга эга бўлмаслиги керак.

Одам тана юзаси ва кийим орасидаги қатламини кийим остки қатлами дейилади. Бу қатламдаги микроиклим кўрсаткичларини доимо назорат қилиб бориш кийим-кечакларнинг сифати ва гигиеник хоссаларини муҳим таснифи ҳисобланади. Бизга маълумки, ташқи муҳитда ҳаво ҳарорати 18-22⁰ С бўлганда, кийим остки қатламида ҳарорат 32,5 – 34,5⁰, нисбий намлик 55-60 %, CO₂ эса 1-1,5% ни ташкил қилади. Бундай ҳолатда организмнинг функционал даражаси, иссиқликни сезиш ҳолати меъёрда бўлади. Мос танланган кийим-кечак кийиш ҳисобига одам организмдан иссиқлик ажралишини тезлашуви ёки секинлашувига эришиш мумкин.

Кийим-кечакларнинг гигиеник хоссалари газламаларнинг турига, кийимнинг тикилиш бичимига боғлиқ. Газлама эса толалардан иборат бўлиб, улар орасида ҳаво бўлади. Газлама турларидаги камчиликларни аниқлашда энг аввал толаларнинг физик-кимёвий хусусиятларини ўрганиш лозим (ҳаво ўтказувчанлиги, сув ўтказувчанлиги, гигроскопиклиги, иссиқлик ўтказувчанлиги).

Газламаларнинг тайёрланишида табиий ва сунъий толалар ишлатилади. Табиий толалар икки хил: органик (пахта, каноп, зиғир, жун, шойи), анорганик (кимёвий синтетик) тури бўлади (1-илова). Табиий органик толалардан тайёрланган газламалар энг қадимги ва кенг тарқалган материаллар ҳисобланади. Масалан, пахта ва зиғирдан тайёрланган газламалар юқори гигроскопик ва ҳаво ўтказувчанлик хусусиятига эга, улардан турли ички кийимлар ва ётоқхона чойшаблари тайёрланиши мумкин.

Қалин жунли газламалар ғоваклилиги ва гигроскопиклиги юқори бўлгани учун, улар иссиқликни кам ўтказиши ва иссиқликни сақлаш хусусияти юқори бўлади. анорганик (минерал) газламалар эса махсус кийим-кечакларни тайёрлашда ишлатилади. Дунё бўйича кимёвий турдаги толалардан газламалар ишлаб чиқаришда асосан органик келиб чиқишга эга бўлган материаллар қўлланилиб, улар шартли равишда икки гуруҳга бўлинади:

Сунъий ва синтетик. Сунъий материаллар (вискоза, ацетат ва ҳ.к.), синтетик (капрон, нейлон, перлон, лавсан, орлон ва б.).

Сунъий толали матолар – целлюлоза ва бошқа табиий материалларни кимёвий қайта ишлаш йўли билан олинади. Бу газламалар ўз юзасида сув буғларини ушлаш хусусиятига эга (юқори даражада нам ютиш хусусияти). Ацетатдан тайёрланган матолар эса гигроскопиклиги ва нам ютиш хусусияти анча паст. Шунинг учун у терида текканида электростатик зарядланиш чақиради.

Синтетик толалар – келиб чиқиши бўйича органик турда бўлган нефть, кўмир, газ моддаларини кимёвий синтезлаш йўли билан олинади. Ҳозирги

вақтда синтетик газламалар турли хилдаги кийимларни тикишда қўлланилади.

Бу газламаларнинг ижобий томони шундаки, улар механик чидамли, ювишда қулай ва чидамли, кимёвий, физик омиллар таъсирига чидамлилигидир. Асосий камчилиги эса, гигроскопиклик хусусиятининг паст эканлиги. Буни натижасида организмдан ажраладиган тер ва бошқа ажралмалар чиқиб кетмай, толалар орасида ушланиб қолади, ҳаво алмашинувиға тўсқинлик қилади.

Санитария амалиётида газламаларни гигиеник хусусиятларини текшириш асосан қуйидаги дастур бўйича ўтказилади:

1. Газлама намуналарини текширувга тайёрлаш.
2. Намуналардан қирқиб олиш.
3. Газламаларнинг баъзи физик кўрсаткичларини аниқлаш, шу жумладан зичлигини ва оғирлигини.
4. Газламаларнинг асосий гигиеник кўрсаткичларини текшириш:
 - А. Ҳаво ўтказувчанлиги, ғоваклилиги;
 - Б. Сув шимиш (намланиш) хоссаси, гигроскопиклиги, толалар бўйлаб сувни капилляр кўтарилиши, ёпишқоқлик хусусияти;
 - В. Нам ва қуруқ ҳолатда иссиқлик ўтказувчанлик ҳолати;
 - Г. Ифлосланиши (қирланиш ҳолати) – механик, кимёвий ва бактериологик.

Газламаларни бундай текширишдан аввал, уларнинг келиб чиқиш характерини аниқлаш керак.

Бунинг учун газламани микроскопик текширишга тайёрлаш зарур.

Текширилаётган мато намунасидан 1X1 см ҳажмда кесиб олинади ва четки толалари кўндаланг ва бўйлама чизиқ бўйлаб чиқариб олинади. Қайчи билан кесиб олинган толалар буюм ойначасига қўйилади, сув томизилади. Нина учи билан тола титиб олинади ва ёпқич ойна билан ёпилади. Тайёр препарат микроскоп остига қўйилиб катталаштирилган ҳажмда кўрилади. Пахта толалари ичи тўлиқ лентага ўхшаш бўлиб, эгилган бўлади. Жунли толалар ўзига хос кўринишга эга: тола юзаси бўйлаб тангача бўлиб, устма-уст жойлашган бўлади. Сунбий шойи мато толалари бир хил ингичка, ичи бўшлиқдан иборат бўлиб кўринади.

Толаларни келиб чиқишини аниқлашнинг яна бошқа усуллари ҳам мавжуд. Толаларни бир-биридан ажратиш учун асосан учта усулдан фойдаланилади.

1. Органолептик усул – толанинг ташқи кўриниши ва синдириш билан аниқлаш.
2. Микроскопик усул – юқорида ўрганилди.
3. Кимёвий усул.

Биринчи усулда толанинг ташқи кўриниши бўйича аниқланади, агар аниқлашнинг иложи бўлмаса (м: бўялган) толани кенг тарқалган усуллардан мато толасини ёқиб кўриш синамаси. Толани ёндириш жараёнида учта хусусиятига аҳамият берилади. 1-ёниш характери, 2-ҳиди, 3-ёнишдан қолган кули. Бунда жунли ва шойи толалар ёнганда, тери ёки пат куйгандаги ҳидни таратади. Пахта, зиғирли толалар эса ёнганида, қоғоз ҳидини таратади.

Назорат саволлари:

1. Кийим-бошлар қандай гигиеник талабларга жавоб бериши керак?
2. Қишки фаслда кийиладиган устки кийимлар учун қандай матолардан фойдаланиш керак?
3. Газламаларни синовга қандай тайёрланади?
4. Газламанинг физик хоссаларини кўрсатинг:
5. Газламанинг зичлиги деб нимага айтилади ва уни аниқлаш учун қайси кўрсаткични билиш керак?
6. Жунли матоларнинг физик-механик хоссаларини санаб беринг?
7. Газламанинг табиий ёки сунъий толадан тайёрланганлигини билиш учун қайси усуллардан фойдаланилади?
8. Газламанинг гигиеник хоссаларини кўрсатинг?
9. Ҳаво ўтказиш коэффицентини ҳисоблаш учун нималарни билиш керак?
10. Ички енгил кийим учун газламалар танлашда тўқималарнинг қайси физик-механик хоссаларини инобатга оласиз?
11. Газламанинг сув ушлаш хусусияти деб нимага айтилади?
12. Газламанинг гигроскопиклиги деб нимага айтилади?

Фойдаланилган адабиётлар:

1. “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 26 августдаги 393 сонли Қонуни (ЎЗР қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й., 34-сон, 451-модда) -18б.
2. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. ва б. “Гигиена” Учебник для ВУЗов, М., 2009.- 608б.

3. Umumiy gigiyena bilan ekologiya. Amaliy mashg'ulotlar uchun o'quv qo'llanma. L.A.Ponomareva, E.K. Kazakov, L.K. Abduqodirova, B.E.Tuhtarov, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva. - T.,2011.

4. ЎзР СанҚваМ лари (2005 - 2015 йиллар)

V.КЕЙСЛАР БАНКИ

1-амалий машғулот: Инсон организмига атроф муҳит омилларининг таъсири. Хоналарнинг микроиклим кўрсаткичларини текшириш усуллари.

1. Кичик гуруҳлар билан усули гуруҳдаги тингловчиларни 4 кичик гуруҳга бўлишни кўзда тутди (3 тадан тингловчи), ҳар бир кичик гуруҳ мавзунини муҳокамаси ва ўқитувчи томонидан асбоблар билан таништириш ва ишлаш тартиби бўйича тушунтириши тугагандан сўнг шахсий топшириқларни оладилар:

-1 кичик гуруҳ – хонадаги инсоляция тартибини аниқлаш, текшириш баённомасини расмийлаштириш

-2 кичик гуруҳ – ўқув аудиториясидаги ЁК ўлчаш ва унга баҳо бериш, текшириш баённомасини расмийлаштириш

-3 кичик гуруҳ – ўқув аудиторияси мисолида ТЁК ўлчаш ва баҳолаш, текшириш баённомасини расмийлаштириш

-4 кичик гуруҳ – ўқув аудиториясидаги иккита ишчи нуқтасида ёруғликнинг тушиш бурчагини аниқлашни бажариш (1-чи ва 2-чи қатордаги иш жойлари)

Кичик гуруҳларда амалий ишлар якунлангандан сўнг, ҳарбир гуруҳча ўзларининг текшириш натижаларини тақдим этадилар – текшириш натижалари ва ҳисоблаш натижаларининг баённомасини ўқийдилар. Сўнгра гуруҳдаги ҳамма тингловчилар барча текшириш натижаларини ўз дафтарларига ёзиб оладилар ва кейин ўқитувчининг маслаҳати билан олинган натижаларга баҳо берадилар (ўқув аудиторияси учун табиий ёритилганлик кўрсаткичларининг гигиеник меъёрлари)

Сунъий ёритилганлик бир қанча омилларга боғлиқ бўлади: хонанинг катталиги (ўлчамлари), фойдаланиладиган чироқларнинг табиати, қуввати ва сонига, уларнинг созлиги, осилиш баландлиги, тозаллиги, арматураларнинг тури, хонадаги юзаларнинг нурни қайтариш хусусиятига боғлиқ бўлади. Хоналарнинг сунъий ёритилиш ҳолатини баҳолашда биринчи навбатда юқоридаги ҳамма омилларни тавсифлаш керак бўлади.

Ёритилиш даражасини ва унинг хона бўлаб бир текис тарқалишини баҳолаш учун ўлчашлар хонада кам деганда 3-5 нуқтада амалга оширилиши керак (хонанинг катталигига боғлиқ ҳолда). Ўртача қиймат ёритилишнинг ўртача даражасини, турли нуқталардаги ёртилиш фарқларининг қиймати эса, ёртилишнинг бир текис тарқалишини таърифлайди. Ёритилганликни ўлчаш учун люксметр асбобидан фойдаланилади.

Бундан ташқари хоналардаги сунъий ёритилганлик қиймати ҳисоблаш усули билан ҳам аниқланиши мумкин. Аввал хонага қўйилган ва ишлаш ҳолатидаги чироқларнинг йиғинди қуввати ҳисобланади (А.Вт) ва йиғинди қувватни хона майдонига бўлиш орқали, солиштирма қувват ҳисоблаб топилади (Б, Вт/кв.м). Кейин жадвал бўйича (Амал. машғулотларга қўлланма, Г.И.Румянцев, 88 бет, 13 жадвал) 10 Вт/кв.м (100 люкс) энергия сарфлайдиган турли турдаги ёриткичлар яратадиган ёритилиш қиймати

топилади. Ёритилганликнинг яқинлаштирилган қиймати (X) кўйидаги формула ёрдамида ҳисобланади:

$$X = (B \times C) : 10 \text{ люкс}$$

Ҳисоблаш учун мисол: 36 м² майдонга эга бўлган хонада 3 та лампа иш ҳолатида бўлиб, улар 100 Вт ли чўғланувчи лампалардир. Лампаларнинг йиғинди қуввати $3 \times 100 = 300$ Вт ни, солиштирма қувват эса $300 : 36 = 8,3$ Вт / кв.м ташкил қилади. 13 -чи жадвал бўйича тўғри тушувчи ёруғлик учун (чўғланувчи лампалар) 10 Вт/кв.м 42 люкс га жадалликка эга бўлган ёруғлик оқимини яратишини топамиз. Демак, хонадаги тахминий ёритилиш даражаси кўйидагини ташкил қилади:

$$X = (8,3 \times 42) : 10 = 35 \text{ люкс}$$

Турар-жой бинолари, жамоат жойлари, болалар ва даволаш муассасаларини лойиҳалашда, ҳамда касалхонадаги функционал хоналардаги ёритилиш даражаси етарлича бўлмаган ҳолатларда, ёритилганликнинг гигиеник меёрларини таъминлаш мақсадида хона учун талаб этиладиган лампалар сонини ҳисоблаш зарурияти юзага келади. Бундай ҳисоблашни бажариш учун биринчи навбатда жадвал бўйича (Пивоваров Ю.П., 110 бет, 36 жадвал) лампанинг тури, осилиш баландлиги, хонанинг катталиги ва талаб этиладиган ёритилиш даражасини ҳисобга олган ҳолда кера бўладиган солиштирма қувват аниқланади. Топилган солиштирма қувватни хона майдонига кўпайтириш орқали талаб этилган йиғинди қувват топилади. Топилган қийматни битта лампанинг қувватига бўлиш орқали талаб этиган чироқлар сони топилади.

Ҳисоблаш учун мисол: Боғлов хонасининг баландлиги 3 м ва майдони 30 кв.м, ишчи юзадаги ёритилиш даражаси 100 люксни ташкил этиш учун хонани чўғланма лампалар билан ёритиш лозим (100 Вт ли лампалар). Жадвал бўйича берилган шароит учун солиштирма қувват 31 Вт/кв.м эканлигини топамиз. Зарур бўлган солиштирма қувват $= 31 \times 30 = 930$ Вт. Чўғланма лампаларнинг талаб этилагн сони: $930 : 100 = 9$ лампа бўлади.

Кичик гуруҳлар билан ишлаш гуруҳдаги тингловчиларни 3 гуруҳчага (ҳар гуруҳчада 4 та тингловчи) бўлишни кўзда тутди ва машғулот мавзусини тўлиқ муҳокамаси, асбоблар ва жиҳозлар билан танишиш ва ўқитувчининг кўрсатмаларидан сўнг ҳарбир гуруҳча алоҳида топшириқ олади.

-1 гуруҳча – хоналарни сунъий ёритиш учун фойдаланиладиган ёритиш асбобларининг турини тавсифлаб бериш (ўқув аудиторияси мисолида)

-2 гуруҳча – ўқув аудиториясининг 3 тадан кам бўлмаган нуқтасида сунъий ёритилганлик даражасини ўлчашни ўтказиш, текшириш баённомасини расмийлаштириш

Фаолият кетма-кетлиги:

-фильтрли фотоэлементни тайёрлаш x10

-иш жойларида кам деганда уч нуқтада ёритилиш даражасини кетма-кет ўлчаш (сунъий ёритилишнинг ёқилган қв ўчирилган вақтада)

-харбир нуқтада иккита ўлчаш ўртасидаги фарқни аниқлаш

-хисоблаш ва ёритилганликнинг ўртача даражасини баҳолаш

-ёритилишнинг бир текис тарқалганлигини баҳолаш

-3 гуруҳча – ўқув аудиторияси учун керак бўладиган ёритгичлар сонини хисоблашни бажариш

Фаолият кетма-кетлиги:

-жадвал бўйича чўғлатма чироқлар учун гигиеник меёрни (100лк), ҳонанинг ҳажми ва унинг баландлигини хисобга олиб керак бўлган солиштирма қувватни жадвал бўйича аниқлаш

-керак бўладиган умумий қувватни хисоблаш

-100 вт бўйича керак бўладиган чироқлар сонини хисоблаш

Кичик гуруҳларда иш тугатилгандан сўнг, харбир кичик гуруҳ ўзининг иш натижаларини баённомаси ва бажарилган хисоблаш бўйича доклад қилади. Кейин ҳамма тадабалар бошқа гуруҳчалар бажарган иш натижаларини ҳам умумлаштириб умумий баённома ёзадилар (ўқув аудиториясининг сунъий ёритилиш кўрсаткичларининг гигиеник меъёрлари) олинган натижалар баҳоланади.

2-амалий машғулот: Аҳолининг тўғри овқатланиш масалалари

Машғулотнинг амалий қисми 2-та кичик гуруҳлар билан ишлаш орқали ўтказилади ва уларнинг ҳарбири алоҳида топшириқ оладилар:

1КГ – тавсия этилган сут намунасининг органолептик ва айрим физико-кимёвий текширишларини ўтказиш (ранги, ҳиди, консистенцияси, зичлиги, нордонлиги, аралашмаларнинг бор-йўклиги – сода, крахмал)

2КГ – тавсия этилган гўшт намунасини куйидаги кўрсаткичлар бўйича текширишдан ўтказиш: ранги, ҳиди, консистенцияси, аммиакнинг борлиги, гелминтларнинг борлиги

Сутнинг тўла сифатлилигини баҳолаш унинг органолептик, физикавий, кимёвий ва микробиологик кўрсаткичларини текшириш орқали амалга оширилади.

Сутнинг органолептик хоссаларига ранги, ҳиди, консистенцияси, таъми қиради. Тўла сифатли сутнинг ранги оў, бироз сарғиш тусли, ёқимли сут

хиди, суюқ (аммо сув каби суюқ эмас) консистенцияли, ёқимди ва енгил хушбўй ҳидга эга бўлади.

Физикавий кўрсаткичларига унинг зичлиги (солиштирама оғирлиги), ёғнинг миқдори ва механик аралашмаларини киритиш мумкин.

Кимёвий сифат кўрсаткичларига унинг янгилиги ва табиийлиги, ҳамда сутнинг қалбакилаштириш мақсадида қўшилиши мумкин бўлган кимёвий аралашмалари киради (сода, крахмал).

Сутнинг микробиологик кўрсаткичларига микрофлораларнинг миқдори ва уларнинг табиатини киритиш мумкин.

Сутнинг юқорида баён этилган кўрсаткичларини текширишда қўлланадиган асосий усуллар жадвалда келтирилган:

Кўрсаткичлар	Аниқлаш усули	Гиг.меёри
Зичлиги (солиштирама оғирлик) Зичлиги паст – суюлтирилган сут, юқори зичлик –сутнинг ёғи олинган	Лактоденсиметр ёрдамида	1,028-1,034 20 ⁰ С хароратда
Ёғнинг миқдори (%)	Бутирометр ёрдамида	2,8-3,7%
Механик аралашмаларнинг борлиги	Тоза дока орқали сузиш ва кейин докали филтрани кўриш	Механик аралашмалар бўлмаслиги керак
Сутнинг янгилиги: А)нордонлиги Б)чириш намунаси	0,1н NaOH билан титрлаш усули Кайнатиш	18-24 ⁰ Тернера Чириши мумкин эмас
Сода аралашмаси	Розол кислота билан сифат реакцияси	Розол кислота билан сариқ ранг
Крахмал аралашмаси	Крахмалга сифат реакцияси	Сариқ ранг
Бактериологик кўрсаткичлар	Овқатли муҳитларга экиш, микроскопик текшириш	Патоген флоралар бўлмаслиги керак

Гўштнинг тўла сифатлилигини баҳолаш қуйидаги кўрсаткичлар орқали амалга оширилади: органолептик (ранги, хиди, консистенцияси,

шўрвасининг таъми), кимёвий (аммиак, водород сульфид, т кислоталари), микробиологик (гельминтларнинг борлиги). Гўшт кўрсаткичларини баҳолаш 25 балли тизимда амалга оширилади, яъни агар гўштнинг йиғинди баллари 21-25 ни ташкил қилса, гўшт янги, 10-20 балл бўлса – янгилиги шубҳали, ё 10 баллдан паст бўлса – гўшт янги эмас:

Кўрсаткичлар	Текшириш усуллари	Кўрсаткичларни баҳолаш
Органолептик: -ранги -консистенцияси -ҳиди	Визуал Бармоқ билан босиш Қиздирилган пичоқ намунаси	Оғиш бўлса: -рангида - 2 дан 5 баллгача чегириш; консистенциясида – 2 дан 5 баллгача чегириш; ҳидда-2 дан 7 баллгача
Кимёвий: -учувчи ёғ кислоталарининг борлиги -аммиакли азотнинг борлиги	Мис сульфат намунаси Несселер реактиви билан ижобий	Бор бўлса 4 балл чегириш Бор бўлса – 2 балл чегириш
Микробиологик: финна ва трихинеллаларнинг борлиги	Эзилган препаратларни микроскопдв кўриш	Бор бўлса– 2 балл чегириш

Кичик гуруҳларда иш тугагандан сўнг, ҳарбир гуруҳ ўз ишининг натижасини тақдим этади – текшириш баённомалари ўқилади. Ҳамма текшириш натижаларини жамлаб якуний баённомани тузиш, сўнгра ўқитувчи маслаҳати ёрдамида олинган натижалар баҳоланади

3-амалий машғулот: Меҳнат гигиенаси соҳасидаги муҳим гигиеник муаммолар. Ишлаб чиқариш корхоналарида чангланганлик, шовқин-тебраниш даражасини текшириш ва баҳолаш усуллари.

Чангланганлик, шовқин ва тебраниш ишлаб чиқариш мухитида кенг тарқалган омиллардан ҳисобланади, шунинг учун бу омилларга боғлиқ бўлган касалликлар касбий касалликлар таркибида муҳим ўринни эгаллайди. Шунинг учун ҳам шифокор ишлаб чиқаришдаги шовқин ва тебраниш

даражасини аниқ билиши, уни асбоблар ёрдамида ўлчай олиши, ҳамда РЭД билан солиштира олиши лозим. Олинган натижалар асосида ишчиларни ишлаб чиқариш зарарларидан муҳофаза қилиш чора-тадбирларини ишлаб чиқиши керак. Айнан ана шу муаммоларни олдини олиш йўллари ишлаб чиқиш ўқитиш технологиясининг асосий мақсади ҳисобланади. Ушбу технология амалий вазиятларни ҳал этиш жараёнида ўрганилган ўқув мавзуси бўйича билимларни мустаҳкамлашга, муаммоларни таҳлил қилиш ва қирраларни яқка тартибда ёки гуруҳларда қабул қилиш кўникмаларини эгаллашга, ижодий ва ўрганиш қобилиятлари, мантиқий фикрлаш, нутқ ва муҳит шароитларига мослашиш қобилиятларини ривожлантиришга ҳамда қарорларни мустақил қабул қилишга ва ўз-ўзини назорат қилишга ёрдам беради.

Қуйидаги усул- *Шовқин-тебранишли вазиятларни тўғри баҳолай олишни*, чуқур ва замонавий билим, мустақил фикрлаш салоҳиятига эга бўлишни, шовқин таъсирида келиб чиқадиган касалликларнинг олдини олиш йўллари ишлаб чиқишга имкон яратади.

Тавсия этилган усулни ечиш қуйидаги натижаларга эришишга имкон яратади:

- ўзлаштирилган мавзу бўйича билимларни мустаҳкамлаш;
- муаммонинг ҳамда қабул қилинган ечимнинг индивидуал ва гуруҳий таҳлилида билим ва кўникмаларни қайта топшириш;
- мантиқий фикрлашни ривожлантириш;
- мустақил равишда қарор қабул қилиш кўникмаларини эгаллаш;
- ўқув ахборотларини ўзлаштириш даражасини текшириб кўриш.

Иш жойида шовқин даражасини ШИ -01 асбоби билан ўлчаш ҳаракат алгоритми.

1. ШИ-01 асбобини ишга тайёрланади.
2. Вкл. тугмасини босиб, кутамиз «Измерение» Сервис сўзи чиқади. Бунда кучланиш (напряжение) 5 дан катта бўлиши керак
3. Ввод тугмасини босиб кутамиз. Агар голограмма паст бўлса учбурчак белгили тугмани босиб, голограммани 3-4 полоскалар орасига чиқарамиз.
4. Асбоб дБ – режимда кўрсатади.
5. «Запись» тугмасини боссак, олинган натижалар хотирага (память) ёзилади
6. Режим АВС стрелкалар билан ўзгариши мумкин.
7. Олинган натижаларни СанҚ ва М 0120-01 “Иш жойларида шовқинни РЭД ги санитар меъёрлари”га мувофиқ баҳоланади.

Иш жойида тебранишни ВШВ – 003 асбоби билан ишлаш ҳаракат алгоритми

1. ВШВ -003 асбоби ишга тайёрланади.
2. Иш жойларига вибродатчикни ўрнатилади ва асбоб ўлчашга тайёрланади.
3. тебранишни ўлчаш: тумблерни “вибрация” ҳолатига келтирилади,

- ўлчаш тумблерини “пин”, ишлаш тумблерини “тез” ҳолатига ўтказилади.
4. тебранишни спектрал таркибини ўлчаш учун “Фильтр” ҳолатига ўтказилади
 5. Олинган натижалар ҳисобланади ва СанҚ ва М 0122-01 бўйича баҳоланади.

ВАЗИЯТЛИ МАСАЛА

1 масала. «Малика» корхонасининг тикув цехида ишловчи 150 та ишчи даврий тиббий кўриқдан ўтказилганда, янги 4 та Кохлеар неврит ҳолати аниқланди:

- Адхамова М. 40 ёш, цехда ум. иш стажи – 12 йил
- Ганиева Х. 38 ёш, иш стажи – 10 йил
- Дадабоева Р., 42 ёш, иш стажи – 15 йил
- Зокирова И. 35 ёш, иш стажи – 13 йил.

120 кв. м майдонга эга тикув цехида 50 та иш ўринлари жойлаштирилган (тикув машинаси, стул, тайёр маҳсулотларни солиш учун қоробкалар). Иш ўринларидан яқинида тайёр маҳсулотларни ўтказиш учун ҳаракатланувчи конвейер жойлашган. Цехни ҳар бир бурчагида умумий олиб кетувчи вентиляторлар ўрнатилган.

1. Ҳолатни ўрганиб чиқинг, саволларга жавоб беринг ва ишлаб чиқариш муҳитида соғломлаштириш чора-тадбирлари режасини тузинг.

2. Саволлар:

9. Юқорида кўрсатилган касалликлар келиб чиқишига нималар сабаб бўлганини айтинг.
 10. Сизни тахминингизни қандай текшириш мумкин?
 11. Иш жойларини текширишни (аттестацияси) ким олиб бориши керак?
 12. Шовқин қаерда ва қандай тартибда ўлчаниши керак?
 13. Олинган натижаларни қандай баҳоланади?
 14. Касалликлар қайд этилган аёллар билан қандай чора тадбирлар қўлланиши мумкин
3. Иш жойларида соғломлаштирувчи чора тадбирлар қўллаш ва янги касалликларни қайд этилмаслиги учун Сизнинг тавсиянгиз.

1.

2.

3. ва х.к.

2 Масала. Темир бетон махсулотлари ишлаб чиқариш заводининг блокларни формага солиш цехидаги ишчиларни даврий тиббий кўриқдан ўтказилганда 2 та янги вибрацион касаллик аниқланди:

- Самандаров М. 46 ёш, блокни формага солувчи, иш стажи – 14 йил

- Ибрагимов А, 49 ёш, катта темир бетонли трубаларни тебранма ҳаракат билан текисловчи оператор, иш стажи – 24 йил

Бу цех 600 кв.м майдонга эга бўлиб, машиналар кириши учун катта очик эшиклар бор (тайёр махсулотларни юклаш учун). Блокларни формага солиш жараёни ўз ичига олади: блок учун арматуралар тайёрлаш, уларни формали идишларга ўрнатиш, трубалар ётқизиш (механик-сварка ишлар), цемент-қумли аралашмаларни идишларга қуйиш, тебранма ҳаракатлар билан бетонни текислаш, уни қуритиш (иссик нам ҳаво юбориш орқали), идишлардан тайёр махсулотни автомашиналарга юклаш.

Қўл меҳнати умумий ишнинг 60 % ини ташкил қилади. Дистанцион бошқариш қурилмалари йўқ. Совуқ кунларда иш жойидаги ҳаво ҳарорати 5⁰ дан 24⁰ гача бўлади. Иситиш мосламалари ўрнатилмаган. Ишчилар оддий иш кийимларида.

1. Ҳолатни ўрганиб чиқинг, саволларга жавоб беринг. Иш жойидаги соғломлаштирувчи чора тадбирлар режасини тузинг.

2. Саволар:

1. Юқоридаги касалликларни келиб чиқишига сабаб нима бўлган?
 2. Сизнинг тахминингизни қандай текшириш мумкин?
 3. Иш жойларида текширувни (аттестацияни) ким олиб бориши керак?
 4. Тебраниш даражасини ўлчаш қандай тартибда ва қаерда олиб борилиши керак?
 5. Олинган натижалар қандай баҳоланади?
 6. Ишчилардаги касаллик ҳолатини аниқланганда, қандай чоралар кўрилиши керак?
3. Иш жойларида соғломлаштирувчи чора-тадбирлар режасини тузиш бўйича Сизнинг тавсияларингиз.

1.

2.

3. ва .х.к.

4-амалий машғулот: Болалар ва ўсмирлар гигиенасининг ўзига хос муаммолари. Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишини текшириш ва баҳолашнинг методологик асослари.

1.3-4 та тингловчида жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари аниқланади (бўйи, вазни, кўкрак қафасининг айланаси, мушаклар кучи, ЎТС –ўпканинг тириклик сиғими)

2.2-3 та боланинг жисмоний ривожланишини баҳолашни ўтказиш (вазиятли масалалар) регессия шкаласи бўйича

Қадамба-қадам ҳаракат алгоритми:

-берилган вазиятли масалага мувофиқ шу ёш,жинс, миллат ва яшаш жойи учун регессия шкаласи кўрсатиш

-бўй кўрсаткичи бўйича ривожланиш даражасини аниқлаш

-тана вазни ва КҚА қийматларини аниқлаш, ҳамда шу бўйга мувофиқ «±δ» қийматини топиш

-тана вазни ва КҚА учун шахсий сигмали оғишни ҳисоблаш

-ҳисоблаб топилга оғиш қийматларига боғлиқ ҳолда ривожланишнинг гармоник эканлигини баҳолаш

5-амалий машғулот: Соғлом турмуш тарзи ва психогигиенанинг долзарб муаммолари. Кийим-бош газламаларининг физикавий ва гигиеник кўрсаткичларини текшириш усуллари.

Толаларнинг келиб чиқиш характери аниқлангандан сўнг, уларни гигиеник текширувга тайёрланади. Текшириш ишлари нормал микроклим шароитида ўтказилиши керак.

Намунани тайёрлаш.

1 литр иссиқ сувда 15 грамм хўжалик совуни ва 10 грамм кир ювиш содаси солиниб, аралаштирилади. Намуна бу эритмада 10 минут қайнатилади. Эритма массаси мато массасидан 50 марта кўп бўлиши керак, сўнгра намуна матосининг иплари (толалари) йўналишига кўндаланг равишда сиқилиб, шу эритмада ювилади ва 30 марта сиқилади. Намунани қайтадан янги совунли

эритмада 10 минут қайнатилади, илиқ дистилланган сувда обдон чайилади ва очик ҳавода қуритилади.

Намунани қирқиб олиш

Матодан намуна олишда аввал андоза олинади. Бунинг учун қалин картон қоғозга намунани қўйиб, 10x10 см ни қалам билан белгилаб олинади. Шаблонни олиб, матони қайчи билан қирқилади, 10x10 см ўлчамда 10-12 та намуна кесиб олинади. Бунда газламанинг бўйи ва энини аниқлаш ҳам аҳамиятга эгадир. Буни аниқлаш учун, қўл билан чўзиб кўрилганда, қийин чўзилган томони унинг бўйини (бўйлама ип) билдиради.

Турли хилдаги газлама ёки матолар ҳар хил физикавий ва гигиеник хоссаларга эга бўлиб, турли кийимларни тикиш учун фойдаланилиши мумкин:

Газлама тури	Газламанинг асосий хоссалари	Фойдаланишга тавсия
Юпқа пахта толали газлама	<p>Массаси кичик;</p> <p>Қалинлиги - 0,2 -0,9 мм;</p> <p>Зичлиги - 0,2г куб см;</p> <p>Ғоваклилиги- 45% дан кам;</p> <p>Ҳаво ўтказиши -0,3-0,5 сек;</p> <p>Гигроскопиклилиги-11-14%;</p> <p>Сув тутиши -13-14%</p> <p>ИҚН ўтказиши (тўқилиши ва берилган рангига мувофиқ)- 60-65%</p>	Ички ва ёзги кийимлар учун тавсия этилади
Қалин пахта толали газлама	<p>Массаси унинг қалинлигига боғлиқ</p> <p>Қалинлиги - 0,7-0,9 мм;</p> <p>Зичлиги-0,15-0,2 г.см.куб;</p> <p>Ғоваклилиги-50-70%;</p> <p>Ҳаво ўтказиши -40-70 сек;</p> <p>Гигроскопиклиги-17-20%;</p>	Устки кийим учун (аммо пальто учун эмас)

	Сув ушлаши - 60-66%	
Ипак толали газлама	<p>Массаси кичкина;</p> <p>Қалинлиги-0,1-0,15 мм;</p> <p>Зичлиги-0,1-0,15 г/см.куб;</p> <p>Ғоваклилиги-40% дан кам;</p> <p>Ҳаво ўтказиши-0,2-0,3 сек;</p> <p>Сув тутиши-10-12%;</p> <p>Гигроскопиклиги-18-20%;</p> <p>ИҚН ўтказиши (хон-атлас) - 40-45%</p>	Ички ва ёзги кийимлар учун
Жунли мато	<p>Массаси қалинлигига боғлиқ;</p> <p>Қалинлиги - 1-2,6 мм;</p> <p>Зичлиги-0,1-0,18г/см.куб;</p> <p>Ғоваклилиги-78-92% дан кам;</p> <p>Ҳаво ўтказиши-3-18 сек;</p> <p>Сув тутиши-45-50%;</p> <p>Гигроскопиклиги-25-30%</p>	Устки кийимлар учун
Табиий мўйна	<p>Массаси турига боғлиқ;</p> <p>Қалинлиги-1-6 см;</p> <p>Зичлиги-0,1 г/см.куб дан кам;</p> <p>Ғоваклилиги-94-96% дан кам;</p> <p>Ҳаво ўтказиши – бир неча минут;</p> <p>Сув тутиши-30-60%;</p> <p>Гигроскопиклиги-20-25%</p>	Устки кийимлар учун

Газламанинг асосий физикавий хоссаларини аниқлаш:

1.Газламанинг қалинлиги, қалинликни ўлчовчи махсус асбобларда текширилади. Бунда асбобнинг 2 та пластинкаси орасига ўрганилаётган мато

жойлаштирилади. Юқориги пластинка ҳаракатчан бўлиб унда стерженлар тумо бўлиб, ундаги нониус орқали 2 та пластинкалар орасидаги масофа 0,005мм аниқлик даражасида аниқланади. Турли хил толаларнинг қалинлиги 0,1 мм дан бир неча миллиметрлар оралиғида бўлиши мумкин. Агар қалинликни ўлчаш асбоби бўлмаса куйидаги усулдан фойдаланиш мумкин: янги қаламнинг диаметри аниқланади, кейин қаламни текширилувчи газлама намунаси билан зич айлантирилади (5 ёки 10 марта) ва яна қаламнинг газлама ўралгандан кейинги диаметрини ўлчанади, қаламнинг диаметри олиб ташланади ва икки ўлчаш ўртасидаги фарқни ўралган газлама сонига нисбатан (5 ёки 10 марта ўралиш) 10 ёки 20 га бўлинади.

2. Газламанинг зичлигини аниқлаш. Газламанинг зичлиги қилиб - 1 куб смато хажмининг массасига айтилади (г). Турли хил матолар ҳаво ва матонинг зич қисми аралашмаси ҳисобланади, шу сабабли матонинг зичлиги ундаги зич қисмининг кўплигига тўғри боғлиқликда бўлади.

Аниқлаш тартиби: 10x10 см ли мато бўлакларнинг 5 та табиий қалинликдаги массаси топилади ва 100 см² матонинг массасига ҳам аниқланади. Топилган массаси 100 см² матонинг массасига бўлинади ва 1 см² матонинг массасига топилади. Сўнг 1 см² мато массасига қараб, 1см қалинликдаги массаси аниқланади (1см² даги) ва куйидаги формула бўйича топилади:

$$D = (10 \times b) : (n \times m), \quad \text{бу ерда}$$

D -газлама зичлиги , г/см.куб;

10 - см.кв. ни см куб га ўтказиш;

b - намунанинг ўртача массаси - г;

n - газлама намунасининг ўлчами, кв.см;

m - газлама қалинлиги, мм

Масалан, 100 ли трикотаж массаси 1,9 г, қалинлиги 0,99 мм. Унда зичлиги (1 см ли қалинликдаги мато)

$$\frac{10 \times 1,9}{100 \times 0,99} = 0,19 \text{ г/см}^3$$

Жунли матолар ўртча зичлиги 0.1 , пахтали мато 0.2

3.Газлама намунасининг массасини аниқлаш. Газлама массаси деб 1 кв.м газламанинг оғирлигига айтилади. Газламанинг массасини аниқлаш учун ҳар хил жойлардан кесиб олинган (чети, кесилган жойи, ўртаси) бир нечта газлама намунаси олинади. Намуналарнинг вазни аналитик ёки торсион

тарозида тортилади (0,1г аниқликда) ва битта намунанинг ўртача массаси ҳисобланади. Газламанинг массаси қуйидаги формула ёрдамида ҳисобланади:

$$D = (B \times 1000000) : (l_1 \times l_2) , \text{ бу ерда}$$

M - газлама массаси, г/м²;

B - намунанинг ўртача массаси, г;

1000000 - мм ни м² га ўтказиш;

l₁ -намуна узунлиги, мм;

l₂ - намунанинг кенглиги, мм

4.Газламанинг ғоваклилигини аниқлаш. Қуйидаги формула ёрдамида ҳисоблаш орқали аниқланади:

$$P = [1 - (D : d)] \times 100 , \text{ бу ерда}$$

P - ғоваклиги (газлама ғовақларининг ҳажми), %;

D - газламанинг ўртача зичлиги;

d - толанинг зичлиги, шартли равишда 1,3 деб қабул қиламиз;

100 - фоизларга ўтказиш ,%

Масалан, матонинг ўртача зичлиги 0.19, уни мато зичлигига 1.3 га бўлсак, 1 см³ даги зич модда ҳажми топилади.

$$\frac{0.19}{1.3} = 0.14 \text{ см}^3$$

Бундан 1 см³ матода ғоваклик ҳажми 1 – 0.14=0.86. Уни фоизларда ифодаласак 86%.

Ғоваклик ҳажми катта диапазонда фарқланади. Масалан, жунли матода ғоваклик 92.3%, жунли адеялаларда 87%

5.Кийим-бош матоларининг асосий гигиеник кўрсаткичларини аниқлаш.

Газламанинг ҳаво ўтказувчанлигини аниқлаш. Ҳаво ўтказувчанлик - бу газма ғоваклари орқали ҳавони ўтказиш хусусиятидир. Газламаларининг ҳаво ўтказувчанлиги матода ҳаво алмашиниш хусусиятини белгилайди. Ҳаво ўтказувчанлиги паст бўлган газламалар шамолга чидамли ҳисобланади. Газламаларнинг ҳаво ўтказувчанлиги толанинг таркибига, зичлигига ва матога ишлов берилишига боғлиқ.

Табиий нозик толалардан тайёрланган матолар кимёвий толалардан тайёрланган матоларга нисбатан ҳаво ўтказувчанлиги анча юқори. Таркибига кирувчи толалар турига боғлиқ бўлмаган ҳолда матонинг йирик тўкилиши ҳам яхши ҳаво ўтказувчанликка сабаб бўлади.

Ҳаво ўтказувчанликни таърифловчи энг муҳим кўрсаткичлардан бири ҳаво ўтказиш коэффиценти ҳисобланади. Уни аниқлаш учун газлама намунасини газлама ўрнатиладиган мослама айланаси бўйича кесиб олинади. Газламани мослама ўрнаштирилади, бунда газламанинг кўп чўзилиб кетмаслигига эътибор қаратиш лозим (клей ёрдамида маҳкамланади). Мослама (аллонж)ни сув манометрига уланган ва 0,42 мм сув устунига тенг бўлган босимга мослаштирилган аспираторга уланади. Газлама орқали 1 л ҳаво ўтишга сарфланган вақт аниқланади.

Ҳаво ўтказиш коэффиценти қуйидаги формула билан ҳисобланади:

$$K = (t \times S \times 10) : (V \times P), \text{ бу ерда}$$

K - ҳаво ўтказиш коэффиценти, сек;

T - газлама орқали ҳаво ўтиш муддати;

S - газлама ўлчами, см²

10 - мм ни см га ўтказиш;

V - газлама орқали ўтказилган ҳаво ҳажми, см³

P - газламанинг қалинлиги, мм

Газламанинг гигроскопиклигини аниқлаш. Газламанинг гигроскопиклиги деб, унинг ҳаво таркибидаги сув буғларини ўзига адсорбциялаш хусусиятига айтилади. Гигроскопиклик табиий шароитда ва ҳавонинг 100% сув буғига тўйинтириш шароитида аниқланади. Табиий микроиклим шароитидаги газламанинг гигроскопиклиги асосан ички кийимларни тикиш учун танланадиган газламалар учун жуда аҳамиятлидир, максимал гигроскопиклиги эса, устки кийимлар, кузги, баҳорги ва қишки кийимлар учун мато танлашда муҳимдир. Оддий ҳарорат-намлик шароитида пахта толасидан тайёрланган газламалар 7-10%, лён - 9-11%, жунли матолар - 13-16 %, ацетатли - 4-5%, вискоза - 11-13%, капрон - 2- 4 %, лавсан - 1 %, хлоринли - 0,1 % дан кам нам ушлайди. Ҳўл мато юқори иссиқлик ушлаш

кобилиятига эга, шунинг учун танадан иссиқликни тезда ютади, бу эса организмни совуққотиши ва қизишига олиб келади.

Максимал гигроскопикликни аниқлаш: газлама намуналарини қуритиш шкафида доимий оғирлиги ҳолатигача қуритилади, 3-5 намунанинг оғирлиги аниқланади ва қуритилган намуналарнинг ўртача оғирлиги ҳисоблаб топилади. Сўнгра намуналарни 100% намлик ҳолатига келтирилган эксикатордаги ҳаво муҳитига жойлаштирилади. 1 ва 24 соатдан сўнг, намуналарнинг оғирлиги яна тортилади ва уларнинг ўртача оғирлиги ҳисобланади. Газламанинг максимал гигроскопиклигини қуйидаги формула ёрдамида ҳисобланади:

$$H = (M_{\text{қуруқ}} - M_{\text{ўл}}) : M_{\text{қуруқ}} \times 100, \quad \text{бу ерда}$$

H - максимал гигроскопиклик, %;

$M_{\text{қуруқ}}$ - намунанинг доимий оғирлиги;

$M_{\text{ўл}}$ - 100% намлик шароитида бўлган намунанинг оғирлиги

Газламанинг сув ушлаш хусусияти. Газламанинг ўзида сув ушлаш хусусияти деб газлама таркибидаги ғовақларда сувни ушлаши тушунилади. Бу қиймат қуйидаги формула ёрдамида ҳисобланиши мумкин, аммо бунда газламанинг ғовақлигини ҳисобга олиш зарур: сув ушлаш хусусияти газламадаги ғовақларнинг ҳажмига тенгдир (ўртача зичлик $\times 100$). Лаборатория шароитида сув ушлаш хусусияти маълум вақт бирлиги ичида, мас., 2 соат давомида текширилиши мумкин.

Аниқлаш тартиби: газлама намунаси аналитик тарозида 0,1 г аниқликкача тортилади. Тортилган газлама намунасини дистилланган сув солинган Петри косачасига 2 соатга солиб қўйилади, сўнгра ундаги сув томчиларини филтер қоғози ёрдамида енгил қуритиб олинади, аммо сиқилмайди. Намуна яна тортилади. Газламанинг сув ушлаши қуйидагича ҳисобланади:

$$P = [(M_2 - M_1) : M_1] \times 100, \quad \text{бу ерда}$$

P - сув ушлаши, %;

M_1 - намунанинг қуруқ ҳолатидаги массаси;

M_2 - намунанинг сувда бўлгандан кейинги массаси (2 ёки 24 соат)

Газламанинг капиллярлигини аниқлаш. Ички кийим, кўйлақлар, чойшаб ва сочиқлар тайёрлашда газламаларнинг сув шимиш хоссаси муҳим аҳамиятга эга. Ушбу хоссанинг асосий кўрсаткичи бўлиб газламанинг капиллярлик хусусияти ҳисобланади. Энг юқори капиллярлик хусусиятига пахта толаси ва лёндан тайёрланган газламалар эгадир (110- 120 мм/соат ва ундан юқори).

Газлама лента шаклида кесилади (5 x 30 см), унинг икки томонига шиша таёқча тиқиб қўйилади ва бир томонини штативга осиб, иккинчи томонини дистилланган сув солинган Петри косчасига солиб қўйилади. 1 соатдан сўнг сувнинг газлама бўйлаб юқорига шимилиш баландлиги ўлчанади (мм).

Газламага лаборатория шароитида тўлиқ таъриф бериш учун юқоридагилардан ташқари газламанинг хўлланишга бўлган чидамлилиги, газламанинг ёпишқоқлиги, қуришга бўлган хоссаси, ўзидан инфрақизил ва ультрабинафша нурларни ўтказиш хусусияти кабилар аниқланиши талаб этилади. Бу кўрсаткичларнинг аниқланиш зарурияти текшириш мақсадига мувофиқ танланиши (тўлиқ ёки қисқартирилган текшириш), ҳамда газламанинг қандай мақсадларда фойдаланишига қараб белгиланади.

МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ БЎЙИЧА ТИНГЛОВЧИЛАР УЧУН ТОПШИРИҚ

1. Ўз мутахассислингиз бўйича муаммоли вазиятни шакллантиринг.
2. Унга интернетдан жавоб изланг.
3. Олинган натижаларни таҳлил қилинг ва тушунтириб беринг.

VI. МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ МАВЗУЛАРИ

Мустақил ишни ташқил этишнинг шакли ва мазмуни.

Тингловчи мустақил ишни муайян модулни хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда қуйидаги шакллардан фойдаланиб тайёрлаши тавсия этилади:

- ўқув ва илмий адабиётлардан фойдаланиш асосида модул мавзуларини ўрганиш;
- тарқатма материаллар бўйича маърузалар қисмини ўзлаштириш;
- автоматлаштирилган ўргатувчи ва назорат қилувчи дастурлар билан ишлаш;
- махсус адабиётлар бўйича модул бўлимлари ёки мавзулари устида ишлаш;
- тингловчининг касбий фаолияти билан боғлиқ бўлган модул бўлимлари ва мавзуларни чуқур ўрганиш.

Мустақил таълим мавзулари:

Овқатланишнинг адекватлигини ўрганиш ва баҳолаш (шахсий тарзда овқатланиш мисолида)
ДПМларда беморларнинг овқатланишини ташқил этиш ва унинг назорати.
Ўқувчиларни гигиеник тарбиялаш (мавзу ҳозирги вақтда долзарб бўлган муаммолар бўйича)
Ўзбекистон Республикаси ҳудудида кенг тарқалган нозологик шакллар бўйича касалликларнинг бирламчи, иккиламчи ва учламчи профилактикаси.
Халқ саломатлигини сақлашга (мактабларда, талабалар-турар-жойларида, академик лицейларда санитар тарғибот ишлари)
Соғлом турмуш тарзининг гигиеник асослари

VII. ГЛОССАРИЙ

Термин	Ўзбек тилидаги шарҳи	Инглиз тилидаги шарҳи
аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги	аҳоли соғлиғининг ҳолати бўлиб, бунда инсонга яшаш муҳити омилларининг зарарли таъсири мавжуд бўлмайди ва унинг ҳаёт фаолияти учун қулай шарт-шароитлар таъминланади;	a sanitary and epidemiological welfare of the population is the state of health of the population, in which there is no adverse impact of environmental factors on human and provided favorable conditions for its life;
давлат санитария назорати	аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисидаги қонун ҳужжатлари бузилишларининг олдини олишга, уларни аниқлаш ва бартараф этишга доир фаолият;	a state sanitary supervision is activity on warning, exposure and removal of violations of legislation about sanitary-epidemiology prosperity of population;
инсоннинг яшаш муҳити	инсоннинг ҳаёт фаолияти шарт-шароитларини белгилайдиган объектлар, ҳодисалар ва атроф-муҳит омиллари мажмуи;	a human environment is a collection of objects, phenomena and environmental factors determining human living conditions;
санитария-гигиена тадбирлари ва эпидемияга қарши тадбирлар	юқумли ва паразитар касалликлар пайдо бўлишининг ҳамда тарқалишининг олдини олишга ва уларни бартараф этишга қаратилган ташкилий, маъмурий, муҳандислик-техник, тиббий-санитария чора-тадбирлари ҳамда бошқа чора-тадбирлар;	a sanitary-hygienic and anti-epidemic measures are organizational, administrative, engineering, health and other measures aimed at preventing the emergence and spread of infectious and parasitic diseases and their elimination;
санитария-эпидемиологик вазият	аҳоли яшаётган муҳитининг ва соғлиғининг муайян ҳудуддаги, кўрсатилган аниқ вақтдаги ҳолати;	a sanitary-epidemiological situation is the state of the environment and the

		health of the population in a certain area at the specified time;
санитария-эпидемиология хизмати	аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги соҳасидаги фаолиятни амалга оширувчи давлат санитария-эпидемиология назорати марказларини, орттирилган иммунитет танқислиги синдромига (ОИТСга) қарши курашиш марказларини, дезинфекция станцияларини, ўлат, карантин ва ўта хавfli инфекцияларни профилактика қилиш марказларини, илмий-тадқиқот муассасаларини ўз ичига олган ягона тизим;	a sanitary and epidemiological service is a single system, which includes the centers of state sanitary and epidemiological supervision centers for the fight against acquired immunodeficiency syndrome (AIDS), disinfection stations, centers of plague prevention, quarantine and especially dangerous infections, research institutions operating in the sanitary and epidemiological welfare of the population
чекловчи тадбирлар (карантин)	юқумли ва паразитар касалликлар тарқалишининг олдини олишга қаратилган, хўжалик фаолияти ва бошқа фаолиятнинг алоҳида тартибини, аҳоли, транспорт воситалари, юклар ва (ёки) товарлар ҳаракатланишининг чекланишини назарда тутадиган маъмурий, тиббий-санитария чора-тадбирлари ва бошқа чора-тадбирлар;	restrictive measures (quarantine) - administrative, health and other measures aimed at preventing the spread of infectious and parasitic diseases, providing a special regime of economic and other activities, the restriction of movement of people, vehicles, cargoes and (or) goods;
юқумли ва паразитар касалликлар	инсонга у яшаётган муҳитнинг биологик омиллари таъсир кўрсатиши ҳамда касалликка чалинган инсондан ёки ҳайвондан соғлом инсонга касаллик юқиши мумкинлиги сабабли пайдо бўладиган ва	infectious and parasitic diseases - human diseases, the occurrence and distribution of which is caused by human exposure to biological

	тарқаладиган инсон касалликлари	environmental factors and the possibility of disease transmission from an infected person or animal to a healthy person.
Гигиеник меъёрлар	доимо таъсир кўрсатувчи ва инсон учун керакли омиллар	Hygienic norm - as a rule, are permanent and necessary for human factors.
гигиеник коидалар	табиатда бор бўлган у ёки бу омилга бўлган гигиеник талабларнинг оғзаки таърифи	Hygiene rules - a verbal (verbal) description of hygienic requirements to a particular factor
гигиеник регламентлар	одам организмига негатив таъсир кўрсатувчи омилларга нисбатан ўрнатиладиган меъёрлар	Hygienic reglament- are among the factors that can have a negative effect on the body.
Овқат рациони	овқат маҳсулотларининг таркиби ва миқдори	Diet - the number and composition of the food products that are part of the daily human diet
оқилона овқатланиш	физиологик овқатланиш меъёрлари	Proper nutrition - it is a diet that provides the body's need for nutrients and energy, promotes harmonious development, the preservation of high efficiency and the body's resistance, prolongs the active period and the duration of human life.
овқатланишнинг физиологик меъёрлари	овқат моддалар ва энергия миқдорилари бўлиб, организмнинг ёши, жинси, меҳнат фаолиятининг турига мувофиқ организмнинг физиологик эҳтиёжини қондиради	Physiological norm of power - is the amount of nutrients and energy, designed to meet the physiological needs of the body, depending on the age, sex, nature of

		work.
алиментар касалликлар	овқатланишнинг физиологик меъёрларини бажармаслик, ҳамда бошқа гигиен талабларга риоя қилмаслик натижасида ривожланган касалликлар	Nutritional Meals disease population that does not match the requirements of a balanced diet, and leads to more widespread diseases, directly or indirectly related to food quality
Мехнат гигиенаси	ишлаб чиқариш муҳитида бўладиган зарарли омилларнинг ишчилар организмига таъсир этиш хусусиятларини ўрганиб, унинг асосида ишчилар ўртасида кузатиладиган касалликларнинг олдини олишга қаратилган тадбирларни ишлаб чиқади ва ҳаётга тадбиқ қилади	Occupational Hygiene - the science that studies the influence of harmful factors of environment on the body work and develop on this basis, measures aimed at the prevention of diseases of workers, their exhaustion and fatigue, increase in labor productivity.
тиббий-санитария қисми	ишчи ва хизматчиларга малакали ва ихтисослаштирилган тиббий-хизмат кўрсатиш, ҳамда профилактик тадбирларни амалга оширади	Medical care part - has qualified and specialized medical care work, and also carries out preventive measures
ишлаб чиқариш муҳитидаги омиллар	ишлаб чиқариш муҳитидаги омиллар	Factors of production environment - a set of production factors, which may be either indifferent to the body working and have a negative impact on it.
касб касалликлари	ишлаб чиқариш муҳитидаги омиллар таъсирида келиб чиқадиган касалликлар	Occupational diseases - a disease that develops due to the impact specific to the work of the working conditions

		of factors
Болалар ва ўсмирлар гигиенаси	ўсувчи организмга атроф муҳитда бор бўлган турли омилларнинг таъсирини ўрганиш ва олинган маълумотлар асосида болалар ва ўсмирлар организмга мослаштирилган ҳолда илмий асосланган гигиеник нормативларни, тавсияларни ишлаб чиқиш ва шунга мувофиқ соғломлаштириш тадбирларини ишлаб чиқиб ҳаётга тадбиқ қилади	Hygiene of children and adolescents - is studying the impact of the growing body of environmental factors and developing hygiene guidelines and recreational activities for children and teenagers.
акселерация	Жисмоний ривожланиш кўрсаткичларининг олдинги авлод болаларидаги ривожланиш кўрсаткичларига қараганда тезлашиши	Akseleration- process more rapid physical development and its higher performance in contemporary generations compared with previous generations
соғлом турмуш тарзи	атроф муҳитда бор бўлган барча омилларнинг организмга таъсир этиш мумкинлиги ҳақидаги маълумотларга эга бўлиш, ва ана шу омиллардан ўзининг саломатлиги учун фойда келтирадиган томонларидан самарали фойдалана олиши	Healthy human life- is a skill that is the ability to perform specific actions (or vice versa, to refuse to perform any), are aimed at preserving and improving the health and disease prevention
Психогигиена	инсонларнинг рухий саломатлигини сақлаш ва уни мустаҳкамлашга қаратилган	Psychohygiene - the science of preservation and promotion of mental health, the prevention of the emergence and development of mental illness
Касалланиш	аҳоли орасида ёки унинг айрим гуруҳлари ичида тарқалган касалликлар.	diseases which prevalence among population or in some groups of one's

Хавф омиллари	инсон саломатлигига хавф туғдирувчи, касалликларни келиб чиқишига, ривожланишига, ёмон оқибатларга олиб келувчи - биологик, генетик экологик, тиббий-ижтимоий характерга эга бўлган, ташқи муҳит, ишлаб чиқариш шароити, турмуш тарзи билан боғлиқ омиллар гуруҳидир.	a risk factor is any attribute, characteristic or exposure of an individual that increases the likelihood of developing a disease or injury. Some examples of the more important risk factors are underweight, unsafe sex, high blood pressure, tobacco and alcohol consumption, and unsafe water, sanitation and hygiene.
PubMed	бу электрон қидирув системаси NLM да ишлаб чиқилган. PubMed ўз ичига олади: - MEDLINE (медлайн) - PreMEDLINE - Нашриётлар баёни.	this electronic search system was developed in the National Library of Medicine (NLM). PubMed includes: - MEDLINE - PreMEDLINE - Description of publications
MEDLINE	тиббиёт маълумотларининг базаси, у 1960-йилдан бошлаб 22 миллиондан ортиқ бутун дунё бўйича тиббий маълумотлар нашрларининг библиографик баёнларини ўз ичига олади. Ҳозирда MEDLINE бепул интернетдан маълумот қидиришга ёрдам беради.	<u>MEDLINE</u> is the National Library of Medicine (NLM) journal citation database. Started in the 1960s, it now provides more than 22 million references to biomedical and life sciences journal articles back to 1946. MEDLINE includes citations from more than 5,600 scholarly journals published around the world.

VIII. АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

Махсус адабиётлар:

1. “Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 26 августдаги 393 сонли Қонуни (ЎЗР қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й., 34-сон, 451-модда) -18б.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Республика санитария-эпидемиология хизмати фаолиятини ва уни малакали кадрлар билан таъминланиш тизимини янада такомиллаштириш чора-тадбирлари” тўғрисидаги 2015 йил 26 июндаги 170-сонли Қарори.
3. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. ва б. “Гигиена” Учебник для ВУЗов, М., 2009.- 608б.
4. Umumiy gigiyena bilan ekologiya. Amaliy mashg`ulotlar uchun o`quv qo`llanma. L.A.Ponomareva, E.K. Kazakov, L.K. Abduqodirova, V.E.Tuhtarov, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva. - T.,2011.
5. Environmental health Dade W. Moeller Third Edition Harvard University Press Cambridge, Massachusetts London, England, 2005
6. ЎЗР СанҚваМ лари (2005 - 2015 йиллар)

Қўшимча адабиётлар:

1. Мельниченко П.И., Архангельский В.И., Козлова Т.А. ва б. “Гигиена с основами экологии человека”, Дарслик. М., 2009. -752б.
2. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. ва б. “Гигиена” Учебник для ВУЗов, М., 2009.- 608б.
3. Большаков А.М. “Общая гигиена” М. 2009, -736 б
4. Кича Д. И., Дрожжина Н. А., Фомина А. В. “Общая гигиена руководство к лабораторным занятиям”. 2009.-288 б.
5. Демиденко Н.М. таҳрири остида. “Гигиена” Т.2004. -615б.
6. Камилова Р.Т. Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишини баҳолаш учун регрессия шкаласи. Т., 1998, -75б.
7. Камилова Р.Т. Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишини баҳолаш учун центил шкаласи. Т., 1998, -50б.

Интернет ресурслар

1. www.minzdrav.uz;
2. www.tma.uz

3. [www. Ziyonet](http://www.Ziyonet);
4. www.hygiene.uz;
5. www.healthnet.org