

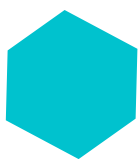
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА-МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ



ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ  
ҲУЗУРИДАГИ ПЕДАГОГ КАДРЛАРНИ ҚАЙТА  
ТАЁРЛАШ ВА УЛАРНИ МАЛАКАСИНИ  
ОШИРИШ ТАРМОҚ МАРКАЗИ



“ТИББИЙ ПРОФИЛАКТИКА”  
ИШИ



ТОШКЕНТ 2021

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ**

**ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ОЛИЙ ТАЪЛИМ ТИЗИМИ ПЕДАГОГ ВА РАЎБАР 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**

**“Тиббий профилактика иши” йўналиши**

**“СОМАТИК КАСАЛЛИКЛАР ПРОФИЛАКТИКАСИДА ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ”**

**МОДУЛИ БЎЙИЧА**

**Ў Қ У В – У С Л У Б И Й М А Ж М У А**

**Мазкур ўқув-услугий мажмуа Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 7 декабрдаги 648-сонли буйруғи билан тасдиқланган ўқув режа ва дастур асосида тайёрланди.**

**Тузувчилар:** Тошкент тиббиёт академияси, Болалар, ўсмирлар ва овқатланиш гигиенаси кафедраси мудир, т.ф.д., доцент Н.Ж.Эрматов

**Такризчилар:** Тошкент педиатрия тиббиёт институти, Жамоат саломатлиги, соғлиқни сақлашни ташкил этиш ва бошқариш кафедраси мудир профессор, т.ф.д. Ш.Т.Искандарова

Тошкент тиббиёт академияси, Болалар, ўсмирлар ва овқатланиш гигиенаси кафедраси профессори т.ф.д. Г.И.Шайхова

*Ўқув -услугий мажмуа Тошкент тиббиёт академияси Кенгашининг 2020 йил 25-декабрдаги 7-сонли қарори билан нашрга тавсия қилинган.*

## Мундарижа

I. ИШЧИ ДАСТУР .....	5
II. МОДУЛНИ ЎҚИТИШДА ФОЙДАЛАНИЛАДИГАН ИНТЕРФАОЛ ТАЪЛИМ МЕТОДЛАРИ.....	13
III. НАЗАРИЙ МАТЕРИАЛЛАР .....	24
IV. АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ МАТЕРИАЛЛАРИ .....	51
V. КЕЙСЛАР БАНКИ.....	72
VI. ГЛОССАРИЙ .....	74
VII. АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ.....	80

# I ИШЧИ ДАСТУР

## Кириш

Дастур Ўзбекистон Республикасининг 2020 йил 23 сентябрда тасдиқланган “Таълим тўғрисида”ги Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сон, 2019 йил 27 августдаги “Олий таълим муассасалари раҳбар ва педагог кадрларининг узлуксиз малакасини ошириш тизимини жорий этиш тўғрисида”ги ПФ-5789-сон, 2019 йил 8 октябрдаги “Ўзбекистон Республикаси олий таълим тизимини 2030 йилгача ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида”ги ПФ-5847-сонли Фармонлари ҳамда Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2019 йил 23 сентябрдаги “Олий таълим муассасалари раҳбар ва педагог кадрларининг малакасини ошириш тизимини янада такомиллаштириш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида”ги 797-сонли Қарорларида белгиланган устувор вазифалар мазмунидан келиб чиққан ҳолда тузилган бўлиб, у олий таълим муассасалари педагог кадрларининг касб маҳорати ҳамда инновацион компетентлигини ривожлантириш, соҳага оид илғор хорижий тажрибалар, янги билим ва малакаларни ўзлаштириш, шунингдек амалиётга жорий этиш кўникмаларини такомиллаштиришни мақсад қилади.

Дастур доирасида берилётган мавзулар таълим соҳаси бўйича педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш мазмуни, сифати ва уларнинг тайёргарлигига қўйиладиган умумий малака талаблари ва ўқув режалари асосида шакллантирилган бўлиб, унинг мазмуни кредит модул тизими ва ўқув жараёнини ташкил этиш, илмий ва инновацион фаолиятни ривожлантириш, педагогнинг касбий профессионалигини ошириш, таълим жараёнига рақамли технологияларни жорий этиш, махсус мақсадларга йўналтирилган инглиз тили, мутахассислик фанлар негизида илмий ва амалий тадқиқотлар, ўқув жараёнини ташкил этишнинг замонавий услублари бўйича сўнгги ютуқлар, педагогнинг креатив компетентлигини ривожлантириш, таълим жараёнларини рақамли технологиялар асосида индивидуаллаштириш, масофавий таълим хизматларини ривожлантириш, вебинар, онлайн, «blended learning», «flipped classroom» технологияларини амалиётга кенг қўллаш бўйича тегишли билим, кўникма, малака ва компетенцияларни ривожлантиришга йўналтирилган.

Қайта тайёрлаш ва малака ошириш йўналишининг ўзига хос хусусиятлари ҳамда долзарб масалаларидан келиб чиққан ҳолда дастурда тингловчиларнинг мутахассислик фанлар доирасидаги билим, кўникма, малака ҳамда компетенцияларига қўйиладиган талаблар такомиллаштирилиши мумкин.

## **Модулнинг мақсади ва вазифалари**

**Модулни ўқитишдан мақсад** - Олий таълим муассасалари педагог кадрларини қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш курсининг **мақсади** педагог кадрларни инновацион ёндошувлар асосида ўқув-тарбиявий жараёнларни юксак илмий-методик даражада лойихалаштириш, соҳадаги илғор тажрибалар, замонавий билим ва малакаларни ўзлаштириш ва амалиётга жорий этишлари учун зарур бўладиган касбий билим, кўникма ва малакаларини такомиллаштириш, шунингдек уларнинг ижодий фаоллигини ривожлантиришдан иборат.

### **Модулнинг асосий вазифалари:**

- «Тиббий профилактика иши» йўналишида педагог кадрларнинг касбий билим, кўникма, малакаларини такомиллаштириш ва ривожлантириш;
- педагогларнинг ижодий-инновацион фаоллик даражасини ошириш;
- мутахассислик фанларини ўқитиш жараёнига замонавий ахборот-коммуникация технологиялари ва хорижий тилларни самарали татбиқ этилишини таъминлаш;
- мутахассислик фанлари соҳасидаги ўқитишнинг инновацион технологиялари ва илғор хорижий тажрибаларини ўзлаштириш;
- «Тиббий профилактика иши» йўналишида қайта тайёрлаш ва малака ошириш жараёнларини фан ва ишлаб чиқаришдаги инновациялар билан ўзаро интеграциясини таъминлаш.

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

“Кредит модул тизими ва ўқув жараёнини ташкил этиш”, “Илмий ва инновацион фаолиятни ривожлантириш”, “Педагогнинг касбий профессионаллигини ошириш”, “Таълим жараёнига рақамли технологияларни жорий этиш”, “Махсус мақсадларга йўналтирилган инглиз тили” модуллари бўйича тингловчиларнинг билим, кўникма ва малакаларига қўйиладиган талаблар тегишли таълим соҳаси бўйича педагог кадрларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш мазмуни, сифати ва уларнинг тайёргарлиги ҳамда компетентлигига қўйиладиган умумий малака талаблари билан белгиланади.

Мутахассислик фанлари бўйича тингловчилар қуйидаги янги билим, кўникма, малака ҳамда компетенцияларга эга бўлишлари талаб этилади:

### **Тингловчи:**

- профилактик тиббиёт фанининг ривожланиш босқичларини;
- касалликларнинг олдини олишнинг янгича замонавий моделларини;

- профилактик тиббиёт фанининг мақсади ва бугунги кундаги долзарб муаммоларини;
- Ўзбекистонда тиббий профилактика йўналишининг янги ислоҳатларини;
- қандли диабет касаллигини олдини олишда соғлом турмуш тарзи ва овқатланишнинг аҳамиятини;
- касалликларнинг бирламчи профилактикасининг истиқболларини;
- «Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида»ги қонун ҳужжатларини;
- касалликларнинг олдини олишнинг янги замонавий моделларини;
- юқумли ва соматик касалликларнинг бирламчи ва иккиламчи профилактикасини амалга ошириш тартибини;
- аҳолининг турли қатламлари орасида профилактик чора-тадбирларни олиб бориш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш дастурларини **билиши** керак.

**Тингловчи:**

- профилактик тиббиёт йўналишида илмий-тадқиқот ишларини самарали ташкил этиш, тадқиқот натижаларини амалиётга жорий этиш;
- алиментар-боғлиқ касалликлар профилактикасини амалга ошириш;
- тиббий профилактика иши йўналиши бўйича фанларини ўқитишда янги технологияларни амалиётда қўллаш;
- COVID-19 пандемиясининг эпидемиологик ҳолати ва уни олдини олиш чора-тадбирлари амалга ошириш;
- ошқозон-ичак тизими касалликларининг олдини олиш;
- касалликларнинг олдини олишда соғлом овқатланишни ташкил қилиш;
- тиббий профилактика иши йўналиши бўйича ўтказилган тадқиқотлар натижаларига ишлов бериш, уларни таҳлил қилиш ва акс эттириш, хулосалар чиқариш, илмий мақолалар тайёрлаш, тавсияларини ишлаб чиқиш;
- тиббий профилактика иши йўналиши бўйича илғор тажрибалардан фойдаланиш;
- сув ва сув орқали тарқаладиган соматик касалликлар ва уларнинг олдини олиш;
- аҳоли яшаш минтақаларида санитар гигиеник талабларни амалга ошириш **кўникмаларига** эга бўлиши лозим.

**Тингловчи:**

- турли бактериял ва вирус касалликларнинг олдини олиш;
- юқумли ва соматик касалликларни олдини олишга қаратилган чора-тадбирларни амалга ошириш;
- алиментар-боғлиқ касалликларни кўрсаткичларини аниқлаш;
- профилактик тиббиёт йўналишида илмий-тадқиқот ишларини самарали ташкил этиш, тадқиқот натижаларини амалиётга жорий этиш, илмий ишланмаларнинг иқтисодий самарасини ўрганиш;
- соғлом турмуш тарзини шакллантиришга қаратилган ишларни амалга ошириш;

- тиббий ҳужжатларни юритиш;
- касалликларнинг бирламчи ва иккиламчи профилактикасига доир тадбирларни олиб бориш;
- касалхона ичи инфекцияларини олдини олиш *малакаларига* эга бўлиши лозим.

#### **Тингловчи:**

- профилактик тиббиёт фанининг долзарб муаммолари ҳал қилиш;
- профилактик тиббиёт фанининг илғор хорижий тажрибаларини амалиётда қўллаш;
- тиббий профилактика иши йўналиши бўйича янгиликларни ўқув жараёнига татбиқ этиш;
- тиббий профилактика иши йўналишидаги муаммоларни ечишда инновацион ёндоқиш;
- тиббий профилактика иши йўналиши бўйича фанлар соҳасида касбий фаолият юритиш учун зарур бўлган билим, кўникма, малака ва шахсий сифатларга эга бўлиш;
- соматик касалликлар профилактикасида видео/аудио маърузаларни тайёрлаш;
- давлат органлари, корхоналар, муассасалар, ташкилотлар, жамоат бирлашмаларининг фуқароларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш соҳасидаги фаолиятини ҳуқуқий жиҳатдан тартибга солиш *компетенцияларига* эга бўлиши лозим.

#### **Модулни ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар**

“Профилактик тиббий фанининг долзарб муаммолари” 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 ҳужум, кичик гуруҳлар билан ишлаш ва бошқа интерактив таълим усулларини қўллаш назарда тутилади.

#### **Модулнинг ўқув режадаги бошқа модуллар билан боғлиқлиги ва узвийлиги**

“Профилактик тиббий фанининг долзарб муаммолари” модули мазмунан ўқув режадаги “Олий таълимнинг норматив-ҳуқуқий 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 тадбик этиб, мақбул қарор қабул қилишга доир касбий компетентликка эга бўладилар.

### Модул бўйича соатлар тақсимооти

№	Модуль мавзулари	Аудитория уқув юкламаси			
		Жами	жумладан		
			Назарий	Амай машғулот	Кўчма машғулоти
1.	Атроф муҳит гигиенаси ва унинг соматик касалликларнинг ривожланишдаги ўрни. Турли касалликларда тавсия этиладиган овқатланиш.	2	2		
2.	Юқори нафас касалликларнинг ривожланишда ижтимоий ва эндоген омилларнинг тутган ўрни. Нафас олиш органлари касалликларида профилактик овқатланиш	2	2		
3	Турли юқумсиз касалликларни олдини олишда соғлом турмуш тарзининг аҳамияти. Пешоб ажратиш тизим касалликларида даволовчи овқатланиш.	2	2		
4	Ошқозон-ичак тизими касалликларининг олдини олишда профилактик тиббиёт ходимларнинг тутган ўрни . Меъда ичак тизим касалликларида даволовчи овқатланиш	4		4	
5	Сув ва сув орқали тарқаладиган соматик касалликлар ва уларнинг олдини олишда профилактик тиббиёт ходимларининг тутган	4		4	

	Ўрни. Онкологик касалликларда профилактик овқатланиш.				
6	Турли бактериал ва вирусли касалликларнинг олдини олишда шахсий гигиенани ўрни. Овқат аллергияси профилактикаси.	4		4	
	<b>Жами:</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	

## НАЗАРИЙ МАШҒУЛОТЛАР МАЗМУНИ

### **1-мавзу: Атроф муҳит гигиенаси ва унинг соматик касалликларнинг ривожланишдаги ўрни.**

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 меъерий ҳужжатлар ҳақида тушунча. Атмосфера ҳавоси, сув, тупроқ омилларини гигиеник регламентлаштиришга бўлган умумий ёндошувлар.

### **2-мавзу: Юқори нафас касалликларнинг ривожланишда ижтимоий ва эндоген омилларнинг тутган ўрни. Нафас олиш органлари касалликларида профилактик овқатланиш.**

Соғлом турмуш тарзининг асосий кўрсаткичларида бири- соғлом овқатланиш мезонлари, аҳолини ҳақиқий овқатланиш ҳолатига баҳо беришни ўрганиш ва амалиётга жорий этиш услублари, Аҳолини озиқ-овқат маҳсулотларига бўлган эҳтиёжини қондириш учун тўлақонли сифатли ва хавфсиз озиқ-овқат маҳсулотлари билан таъминлашнинг асосий кўрсаткичлари.

### **3-мавзу: Турли юқумсиз касалликларни олдини олишда соғлом турмуш тарзининг аҳамияти.**

Мамлакатимизда фаолият юритаётган турли таълим муассасаларини санитар-гигиеник меъёрлар асосида баҳолаш, аниқланган камчиликларни бартараф этиш юзасидан керакли чора-тадбирларни ишлаб чиқиш ва амалиётга жорий этиш

## АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ МАЗМУНИ

**1-амалий машғулот: Ошқозон-ичак тизими касалликларининг олдини олишда профилактик тиббиёт ходимларнинг тутган ўрни . Меъда ичак тизим касалликларида даволовчи овқатланиш.**

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: Сув ва сув орқали тарқаладиган соматик касалликлар ва уларнинг олдини олишда профилактик тиббиёт ходимларининг тутган ўрни.**

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: Турли бактериялар ва вирусли касалликларнинг олдини олишда шахсий гигиенани ўрни.**

Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, уларни текшириш усуллари, ЎзРда яшайдиган болалар ва ўсмирлар жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ҳамда уларнинг амалиётда тутган ўрнини тушунтириш, бу кўрсаткичларни ҳисоблаш ва уларга баҳо бериш кўникмаларини шакллантириш.

### ЎҚИТИШ ШАКЛЛАРИ:

Мазкур модуль бўйича қуйидаги ўқитиш шаклларида фойдаланилади:

- маърузалар, амалий машғулотлар (маълумотлар ва технологияларни англаб олиш, ақлий қизиқишни ривожлантириш, назарий билимларни мустаҳкамлаш);
- ZOOM платформаси орқали маърузалар ва суҳбатлар ташкил этиш;
- давра суҳбатлари (кўрилаётган лойиҳа ечимлари бўйича таклиф бериш қобилиятини ошириш, эшитиш, идрок қилиш ва мантиқий хулосалар чиқариш);
- On-line режимда интернет порталлари ва платформаларида ишлаш;

- баҳс ва мунозаралар (лойиҳалар ечими бўйича далиллар ва асосли аргументларни тақдим қилиш, эшитиш ва муаммолар ечимини топиш қобилиятини ривожлантириш).

## II МОДУЛИНИ 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 ҳорижий 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.

Далилларга асосланган тиббиёт модулини 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 алмашиниш 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. Қоюдага биноан, вазифани бир неча маротаба тажрибадан ўтказгандан сўнг ўқув гуруҳида омадли вариантини тузишга эга бўлинади. Шунга қарамай, бундай вазифалар назарияни ҳақиқий вазият билан боғлаш имконини беради. Бу таълим олувчилар 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**

<b>Иш босқичлари</b>	<b>Фаолият шакли ва мазмуни</b>
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 мақбуллари 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 олувчилар юқори даражада, бошқа ўқитиш усулларидадан 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 олувчиларни 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 намойиш 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 университетиде амалий вазиятлардан иқтисодий бошқарув фанларини ўрганишда фойдаланиш тартибиде қўлланилган. Кейсде очик ахборотлардан ёки аниқ воқеа-ҳодисадан вазият сифатида таҳлил учун фойдаланиш мумкин. Кейс ҳаракатлари ўз ичига қуйидагиларни қамраб олади: Ким (Who), Қачон (When), Қерде (Where), Нима учун (Why), Қандай/ Қанақа (How), Нима-натижа (What).

### “Кейс методи” ни амалга ошириш босқичлари

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



Шунингдек, модулни ўқитишда Конкурслар техникаларидан фойдаланамиз.

### **«Конкурслар» усули**

Бу усулининг хусусияти шундан иборатки, "кичик гуруҳ" усулидан фарқли равишда ўқитувчи бутун гуруҳ билан иш олиб боради. Бу усул қандай бўлмасин тугалланган «модул» бўлимига доир машғулотларни умумлаштиришда ёки оралиқ назоратнинг босқичларидан бирини ўтказиш усули сифатида қўл келади.

Усул талабалар билимларини баҳолашда талабаларга балларни қўядиган бир эмас, балки бир нечта педагог (профессор, доцент, ассистентлар)нинг иштирок этишини кўзда тутаяди. «Конкурс» усули талаба нутқини ривожлантиради, чунки бу ҳолда у ўз фикрини ҳимоя қилишни, конкурс катнашчиларининг жавобларини таҳлил қилиб кўришни ўрганади.

«Конкурс» усулидан клиник кафедралардагина эмас, балки тиббий-профилактик, тиббий-биологик фанларни, ижтимоий-гуманитар фанларни ўрганишда ҳам кенг фойдаланиш мумкин.

Конкурсларнинг баъзи турларини келтириб ўтамиз, буларни ҳар қайси ўқитувчи шаклан ўзгартириб, ўз фанига мувофиқлаштириши, мослаб олиши мумкин.

### **"Биласизми" конкурси**



Мисол тариқасида эпидемиологиядан вариант келтирилади. Юқиш механизми бир хил, аммо эпидемияга қарши кўриладиган чора-тадбирлари ҳар хил бўлган инфекцияларда шу чора-тадбирларни амалга ошириш схемаси учта плакатда тасвирланади. Масалан, сальмонеллез, шигеллез ва қорин тифида. Талаба чора-тадбирлар рўйхатига қараб туриб, ҳар бир конкрет ҳолда қайси инфекция устида гап кетаётганини айтиши ва ўз жавобини асослаб бериши керак.

Педагоглардан иборат «конкурс комиссияси» бу жавобларни баллар буйича баҳолайди.

Кодоскоп орқали «суратлар», масалан: антропоноз ичак инфекцияларида ёки трансмиссив инфекцияларда эпидемиологик жараённинг авж олиб бориш схемалари ёки органлардаги морфологик ўзгаришларнинг фотосуратлари туширилади. Ҳар бир конкурс

### **«Аукцион» конкурси.**



қатнашчиси конкурс комиссияси чиқарган яқунлар буйича у ёки бу баллини олади.

### **«Қора яшиқ» конкурси.**



Консультант ичига талабаларга номаълум нарса солинган «қора яшиқ»ни олиб киради. Талабалар бу нарсанинг нималигини топишлари ва ўз жавобларини батафсил асослаб беришлари керак. Консультант қисқача изоҳларни талабалар диққатига ҳавола қилади. Масалан, шу буюм номаълум денгиз сайёҳи томонидан Оврупога келтирилган моддадан ясалган. Бу модда узок ўтмишда тропик ўсимликлардан олинар эди, 1932 йилдан бошлаб эса, уни сунъий йўл билан олишадиган бўлишди. Шу буюм бўлмаса, биронта ҳам хирург операция столига бормайди (қора яшиқда резинка қўлқоп бор).

### **«Хуржунда нима бор» конкурси.**

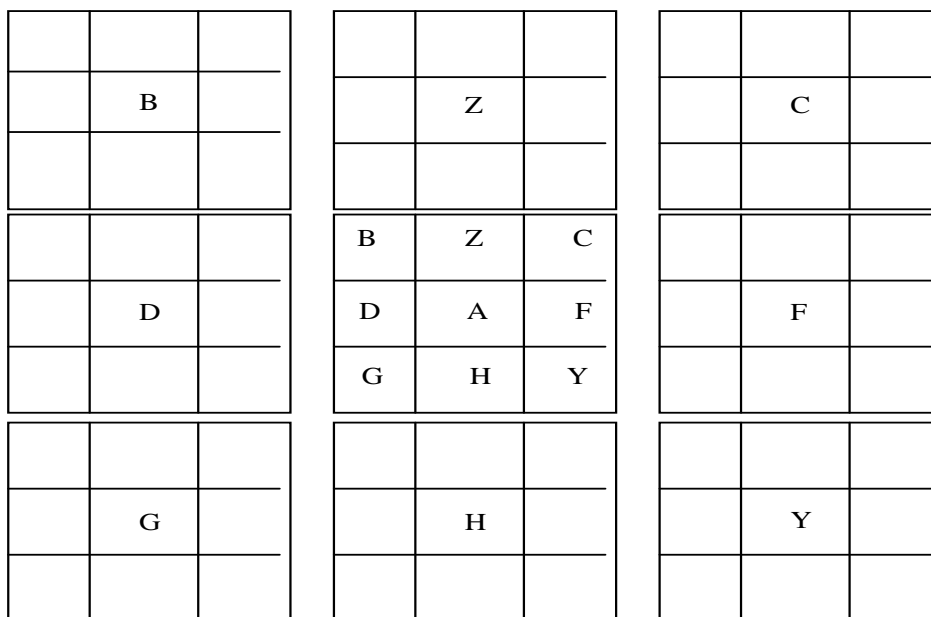


Ўқитувчи топшириқ вариантлари ёзиб қўйилган карточкаларни олдиндан тайёрлайди. Бу конкурс қатнашчилари таваккалига карточкалардан олади. Саволларга жавоблар ёзма шаклда берилади. Талабаларнинг ишларини консультантлар текшириб чиқишади.

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

«НИЛУФАР ГУЛИ» чизмаси – муаммони ечиш воситаси. Ўзида нилуфар гули кўринишини намоён қилади. Унинг асосини тўққизта катта тўрт бурчаклар ташкил этади. Тизимли фикрлаш, таҳлил қилиш кўникмаларини шакллантиради.

«Нилуфар» гули чизмасини тузиш қоидалари: 9 та катакли 9 та тўртбурчаклар чизиб, ўртасидаги тўрт бурчакнинг ўртасига асосий муаммони ёзадилар, атрофига муаммога олиб келувчи сабабларни кўрсатадилар. Ҳар бир сабабни марказий тўртбурчак атрофидаги 8 та тўртбурчакнинг ўртасига ёзиб, унинг атрофига сабабларнинг ечимини ёзиб чиқадиладар, шундай қилиб, муаммонинг илдиз сабабига етадилар.



Талабалар чизмани тузиш қоидаси билан танишадилар. Алоҳида/кичик гуруҳларда чизма тузадилар: тўрт бурчак марказида аввал асосий муаммони (ғоя, вазифа) ёзадилар. Унинг ечиш ғояларини эса марказий тўрт бурчакнинг атрофида жойлашган саккизта тўрт бурчакларга ёзадилар. Марказий тўрт бурчакнинг атрофида жойлашган саккизта тўрт бурчакларга ёзилган ғояларни атрофда жойлашган саккизта тўрт бурчакларнинг марказига ёзадилар, яъни гулнинг баргларига олиб чиқадиладар. Кичик гуруҳлар муаммонинг ечими бўйича тақдимот ўтказадилар.

Маълумотларни таркиблаштириш ва таркибий бўлиб чиқиш, ўрганилаётган тушунчалар ўртасида алоқа ва алоқадорликни ўрнатишнинг йўли ва воситалари: **Б\БХ\Б жадвали жадвалидан фойдаланамиз**

**Б\БХ\Б жадвали**

Биламан\Билишни хоҳлайман\Билиб олдим жадвали

Мавзу, матн, бўлим бўйича изланувчанликни олиб бориш имконини беради.Тизимли фикрлаш, тузилмага келтириш. Таҳлил қилиш кўникмаларини ривожлантиради. Талабаларга ўқув машғулоти бошлашдан олдин жадвал тарқатилади. Мавзу бўйича нималарни бласиз ва нимани билишни хоҳлайсиз деган саволларга жавоб берадилар. Жадвалнинг 1 ва 2 бўлимларини тўлдирадилар. Маъруза ёки амалий машғулотдан сўнг, мустақил ўқийдилар Мустақил кичик гуруҳларда жадвалнинг 3 бўлимини тўлдирадилар.

<b>Биламан</b>	<b>Билишни хоҳлайман</b>	<b>Билиб олдим</b>

### **PRES ёки ФСМУ усули**

**Усулнинг мақсади:** Мазкур усул иштирокчилардаги умумий фикрлардан хусусий хулосалар чиқариш, таққослаш, қиёслаш орқали ахборотни ўзлаштириш, хулосалаш, шунингдек, мустақил ижодий фикрлаш кўникмаларини шакллантиришга хизмат қилади. Мазкур технологиядан маъруза машғулотларида, мустақамлашда, ўтилган мавзуни сўрашда, уйга вазифа беришда ҳамда амалий машғулот натижаларини таҳлил этишда фойдаланиш тавсия этилади.

#### **Технологияни амалга ошириш тартиби:**

- қатнашчиларга мавзуга оид бўлган якуний хулоса ёки ғоя таклиф этилади;
- ҳар бир иштирокчига ФСМУ технологиясининг босқичлари ёзилган қоғозларни тарқатилади:

-

<b>Ф</b>	• фикрингизни баён этинг
<b>С</b>	• фикрингизни баёнига сабаб кўрсатинг
<b>М</b>	• кўрсатган сабабингизни исботлаб мисол келтиринг
<b>У</b>	• фикрингизни умумлаштиринг

### “SWOT ТАҲЛИЛИ” УСУЛИ

“SWOT таҳлил” усули биринчи бўлиб Гарвардда бўлиб ўтган илмий анжуманда бизнес-сиёсатшунос профессор Кеннет Эндрюс (инглизча *Kenneth Andrews*) томонидан киритилган бўлиб, асосан иқтисодиёт соҳасида компаниялар ва бизнес лойиҳаларни стратегик режалаш ва баҳолаш учун қўлланилган. Кейинчалик бу усул бошқа соҳаларда ҳам қўлланила бошланди. Тиббиётда эса “SWOT таҳлили” ташхисот ва даволаш усулларини, профилактик чора тадбирлар таҳлилида қулай усул ҳисобланади.

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

“SWOT” қисқартмаси қуйидаги инглизча сўзларнинг бош харфидан олинган:

<b>S – (strength)</b>	• кучли томонлари
<b>W – (weakness)</b>	• заиф, кучсиз томонлари
<b>O – (opportunity)</b>	• имкониятлари
<b>T – (threat)</b>	• хавф ва тўсиқлар

Бундай тахлил орқали тингловчилар бирор бир усулнинг кучли томонлари билан бирга унинг заиф томонларини ҳам ўрганадилар, бу усул имкониятлари билан унга нисбатан тўсиқлар ва хавфларни тахлил қиладилар.

Тепадаги иккита катакда тахлил этилаётган усулнинг ёки объектнинг кучли ва кучсиз томонлари ифодаланади ва улар ички омиллар ҳисобланади. Пастдаги иккита катакда тахлил этилаётган объектнинг имкониятлари ва унга нисбатан мумкин бўлган тўсиқ ва хавфлар ифодаланади ва улар ташқи омиллар ҳисобланади.

### “Инсерт” усули

#### 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 ифодалядилар. Матн билан ишлашда талабалар 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.

### **III НАЗАРИЙ МАТЕРИАЛЛАР**

**1-мавзу. Атроф муҳит гигиенаси ва унинг соматик касалликларнинг ривожланишдаги ўрни. Турли касалликларда тавсия этиладиган овқатланиш (2 соат).**

**Режа:**

- 1. Атроф муҳит гигиенаси.**
- 2. Атроф муҳит гигиенаси ва унинг соматик касалликларнинг ривожланишдаги ўрни.**
- 3. Овқатланиш билан боғлиқ турли касалликлар таснифи.**
- 4. Турли касалликларда профилактик овқатланиш.**
- 5. Турли касалликларда профилактик овқатланишнинг аҳамияти.**

Антропоген таъсирнинг муҳим оқибатлари қаторига биосферани табиий муҳитга мос келмайдиган кимёвий ифлосланиши ёки бошқача айтганда ксенобиотиклар билан ифлосланишини, физикавий ифлосланишларни киритиш мумкин. Физикавий ифлосланишлар қаторига - муҳит ҳароратини исиб бориши, бизга олдин маълум бўлмаган янги омилларнинг пайдо бўлишини айтиш мумкин. Бундан ташқари биологик ифлосланиш – бу биосферанинг микроорганизмлар, уларнинг ҳаётий фаолиятлари маҳсулотлари, янги турдаги биологик моддалар ва б. билан оммавий ифлосланиши. Ксенобиотикларнинг асосий манбалари саноат корхоналари, транспорт воситалари, ёқилғи ёқувчи объектлар, атом электрстанциялар, қишлоқ хўжалиги қабилар 489 ҳисобланади. Ксенобиотиклар таркиби манбанинг табиатига боғлиқ. Аммо уларнинг аҳамияти бўйича қуйидаги асосий ифлословчи моддаларни ажратиш мумкин: олтингугурт оксиди, радионуклидлар, пеститсидлар, нитритлар ва нитратлар, азот оксидлари, оғир металл тузлари, карбонат ангидрид, асбест, маргумуш бирикмалари, углеводородлар. Йил давомида биосферага чиқарилаётган ифлосликларнинг миқдори, ўн ва юз миллион тонналарни ташкил этади. Масалан, 1989 йилда Ўзбекистон Республикаси ҳудудида сув ҳавзаларига ҳаммаси бўлиб 394 млн м<sup>3</sup> миқдоридаги саноат корхоналарининг ифлосланган чиқинди сувлари чиқариб ташланган. Булар қаторига хўжалик чиқинди сувлари, қишлоқ хўжалигидан ҳосил



бўладиган ифлосланган оқава сувларини ҳам киритиш мумкин. Республика далаларида 68 та номдаги пеститсидларни 85 минг тоннаси қўлланилган. Тошкент шаҳрида жойлашган 2-сонли пиво ишлаб чиқариш корхонасининг ўзи йилига Бўрижар сувига 1,5 минг м<sup>3</sup> , уй-жой қурилиш комбинати эса- 52 минг м<sup>3</sup> миқдорида чиқинди сувини чиқарган. 1994 йилда ЎзР атмосфера ҳавосига 2,4 млн. т миқдоридаги турли ифлосликлар чиқарилган. Охириги 20 йил давомида атмосфера ҳавоси ва сув ҳавзалари каби объектларни чиқарилаётган ифлосликларнинг миқдори 40-50% га қисқартирилди, аммо биосферанинг ифлосланиш даражаси ҳанузгача юқорилигича қолмоқда.

Ифлосликларнинг биосферада тақсимланиши бир хилда эмас, ҳолбуки Ер юзида ксенобиотиклар тушмаган жой бўлсин, айрим ҳолатларда ифлосликлар ҳаво, сув оқимлари орқали бир қитъадан иккинчи қитъага кўчади, масалан, Антрактида атмосферасида ҳам ифлосланиш излари аниқланган. Ифлосланишнинг бундай глобал табиати чиқарилаётган чиқиндиларнинг катта миқдордаги ҳажми билан ва табиий жараёнлар орқали бир жойдан иккинчи жойга кўчиши туфайлидир. Энг юқори даражадаги ифлосланишлар саноат корхоналари зич жойлашган саноат шаҳарларида, камроқ даражада эса қишлоқ жойларида кузатилади. Аммо ҳозирги кунда юзага келган вазиятда қишлоқ жойларида ҳам ифлосланиш шунчалик ортиб кетганки, у ерларни ҳам экологик ҳолатлари зоналарга киритиш мумкин. Масалан, Ўзбекистон ҳудудида энг номувофик экологик ҳолат қуйидаги саноат шаҳарларда: Олмалиқ, 490 Ангрэн, Фарғона, Тошкент, Чирчиқ, Бекобод, Навоий шаҳарларида металлургия, кимё, тоғ-кон, саноатлари кўплаб жойлашган, ҳамда бу шаҳарларда транспортга доир тиғизлик ҳолатлари яққол кўзга ташланади. Масалан, Олмалиқ шаҳрида муҳитни ифлословчи асосий манба ОТМК- Олмалиқ тоғ- металлургия комбинати ҳисобланиб, ҳаттоки бу манбадан 1 км узоқликда (шамолнинг қарши йўналиши бўйича) ҳаво муҳити таркибида кўрғошиннинг миқдори концентрацияси руҳсат этилганидан 130 марта, мис концентрацияси- 80 марта, маргумуш- 26 марта, водород сульфид ва азот оксиди - 15 марта кўп эканлиги аниқланган. Аммо ҳозирги кунда энг номувофик экологик вазият Орол олди минтақасида юзага

келган. Орол акваториясининг чекиниши ва денгиз остининг қуриши оқибатида шу ҳудудида яшовчи ўсимликлар қуримокда. Оролдан ўн ва юз км лар наридаги ҳаво ва тупроқ таркибида ерлар тубидан кўтарилган тузлар аниқланиб, улар шамол йўналиши бўйича узоқ масофаларга олиб бориб ташланади. Дунё ҳамжиҳатликда Орол ва Орол олди минтақаси экологик зона ҳисобида баҳоланган. Планетамизда Орол муаммоси ягона экологик хавфли зона эмас. Фақат БХМ- ҳудудининг ўзидагина бундай зоналар қаторига Чернобил АЕС-даги авария оқибатида радиоактив ифлосланишга дучор бўлган жуда катта ҳудуд (Белорусия Республикасининг бир қисми, Украина ва Россиянинг катта қисмлари). Семипалатинск шаҳри яқинидаги синов полигони (Қозоғистон). Свердловск вилоятининг жанубий қисми (авария ва ядровий қуролини синаш оқибати). Кемерово вилояти (оғир саноат корхонасида чиқарилган кимёвий ифлосланиш). Бундай хавфли зоналар кўпинча экстремал вазиятлар (портлаш, авария) туфайли юзага келади, аммо инсониятнинг ўйламасидан амалга оширган хўжаликка доир фаолияти орқали ҳам содир бўлиши мумкин, масалан, Орол ва орол олди минтақаларидаги экологик вазият. Бундай зоналаридаги атроф муҳитнинг ифлосланиш даражаси аҳоли саломатлиги учун жиддий хавф туғдирадиган, ҳаттоки бундай ҳудудларда жуда узоқ муддатларда бўлмаса ҳам, жуда кўп ҳолатларда атроф муҳитнинг умумий ифлосланиш даражаси унчалик катта хавф туғдирмаса ҳам, аммо ифлосланиш ҳамма жойда қайд 491 қилинмоқда. Ифлосланишнинг бундай ҳолатини тарифлаш орқали, бундай омиллар гуруҳини ҳам жадалликка эга бўлган омиллар деб аташ тўғри бўлар эди, чунки уларнинг организмга тасири натижасида кўзга кўринарли ўзгаришлар юзага келмайди. Аммо одам организми бундай таъсирга узоқ муддат давомида дучор бўлади, шу билан бир қаторда атроф муҳит битта ёки иккита омил орқали ифлосланишга эгадир: масалан, автотранспорт двигателининг ёниши туфайли чиқариладиган газ таркибида 200дан ортиқ турлича компонентларнинг борлиги аниқланган. Бундай ташқари, атроф муҳитдаги кимёвий моддалар мунтазам транслокация (силжиш, сўрилиш)га учрайди, шунинг учун бир объект ҳудудидаги ифлосланиш, иккинчи бир ҳудудини ҳам албатта ифлослайди. Шунинг учун бундай тасирларни

баҳолашда “биологик занжир” тушунчаси ҳақида сўзлаш мақсадга мувофиқлигидир. Чунки атроф муҳит орқали одам организмига ксенобиотиклар ўтганлиги учун шундай занжир ҳосил бўлади деб фараз қилиш мумкин. Бундай занжирлар қисқа (ифлосланган сув – одам, ифлосланган ҳаво – одам) ёки узун (ифлосланган тупроқ – ўсимлик – ҳайвон организми – одам, ифлосланган ҳаво – сув – балиқлар – одам) бўлиши мумкин. Ксенобиотикларнинг атроф муҳитдаги барқарорлигига боғлиқ ҳолда ксенобиотиклар биологик занжирларни у ёки бу қисмида тўпланиши (депо ҳосил қилиши) мумкин ва бу одам организми учун янада каттароқ хавф туғдиради, чунки одам организми биологик занжирларнинг охири ҳалқаси ҳисобланади. 492 Шундай қилиб, ксенобиотикларнинг биосферадаги табиати ёки хусусиятини тарифлаш билан, ҳамда ҳозирги кундаги ифлосланишнинг ўзига хослигини инобатга олиб қуйидаги тарифларни алоҳида ажратиш лозим. 1. Техник ва аналитик режалаштиришдаги айрим хатоликлар тез-тез аварияларнинг келиб чиқишига сабабчи бўлмоқда ва экологик хавфли зоналарнинг юзага келтирилмоқда.

2. Биосфераларнинг ифлосланишини глобал табиатга эгадир.

3. Биосферанинг ифлосланиш даражасини тарифлаганда 3 турдаги ифлосланишни ажратиш мақсадига мувофиқдир:

- аварияли зоналар – бу ердаги ифлосланиш албатта авариялар билан боғлиқ бўлади:

- Экологик ҳалокатли зоналар, бу ердаги ифлосланиш антропоген прессинг натижасида юзага келади: бундай занжир қаторига саноат шаҳарлари атрофидаги атроф муҳитнинг ҳолати мисол бўла олади;

- Ер юзидаги қолган ҳамма зоналар, бу ердаги ифлосланишлар биосферанинг кичик фаолликка эга бўлган ифлосланиши кўринишида намоён бўлади. Кичик жадалликка эга бўлган омиллар одатда одам организмга комплекс тасир кўрсатади ва бу тасир узоқ муддат давомида бўлади. 4. Ксенобиотиклар биосферада доимий равишда транслокацияда яни қарамликда бўлиб, биологик занжир бўйича бир муҳитдан иккинчи муҳитга ўтиб туради ва занжирнинг охири ҳалқаси одам организмидир. Кўрсатиб ўтилган ҳар бир таъсир экологияга доир

муаммоларга бевосита алоқадордир. 8.6. Атроф – муҳитни ифлосланишини тиббиётга оид томонлари. Экология муаммосидаги асосий тиббиётга оид томонлар инсоннинг яшаш муҳити ва аҳоли саломатлиги кўрсаткичларга бўлган таъсири ҳисобланади. Бундай таъсирнинг мумкинлигини баҳолаш билан атроф муҳитнинг ифлосланишига доир барча таърифларни инобатга олиш талаб этилади. Масалан аварияли вазиятларнинг юзага келиши мумкинлиги билан, жуда қисқа вақти ичида катта миқдордаги аҳолининг зарарланиш хавфи туғилади. Бунга мисол қилиб Бхопал шаҳридаги (Ҳиндистон, 1991й) 493 кимё комбинатида содир бўлган аварияни келтириш мумкин. Бу воқеада атмосфера ҳавосига жуда катта ҳажмдаги ифлосланган ҳавони ёппасига чиқариб ташланиши оқибатида бирданига 2000дан ортиқ аҳоли ўткир захарланиши юзага келган. Ҳудди шундай вазият Чернобил АЕС–сидаги аварияда (1986й) кузатилган бўлиб, жуда катта ҳудуднинг радиоактив моддалар билан ифлосланиши оқибатида ўн минглаб одамлар ана шу зарарланган зонада қолиб кетганларга радиоактив нурланишга дучор бўлганлар. Экологик ҳалокатли зоналарда (Орол ва Орол олди минтақаси) ифлосланиш даражаси аварияли зоналарга нисбатан камроқ бўлади ва одамларда ўткир зарарланишларни келтириб чиқармайди. Шунга қарамасдан, атроф муҳитнинг ифлосланиши билан болалар ва ўсмирларда жисмоний ривожланиш кўрсаткичларнинг ёмонлашиши, деярли ҳамма касалликлар бўйича аҳоли ўртасида касалланиш даражасининг кўпайиши, узоқ умр кўриш муддатининг камайиши кузатилади. Саноат шаҳарларидаги муҳитнинг ифлосланиши ва уни узоқ муддат давомида аҳоли организмга тасир кўрсатиши аҳоли ўртасида бир қатор номувофиқ ўзгаришларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади. Масалан, Олмалик шаҳрида яшовчи болалар ўртасидаги жисмоний ривожланиш кўрсаткичларнинг умумий пасайиши, болалар ўртасидаги умумий касалланиш даражаси 2 мартага ошганлиги аниқланган, болалар организми ифлосланишга нисбатан сезгирроқ аммо ўрта ва катта ёшдаги одамлар ўртасида ҳам саломатлик кўрсаткичларнинг ўзгарганлаги аниқланган. Ҳудди шу Олмалик шаҳрининг ўзидаги ифлосланган зонада яшовчи аҳоли ўртасида, айниқса аёллар ўртасида экологик тоза зоналардаги аҳолига

нисбатан овариал – менструал циклдаги ўзгаришлар 2,5 мартага кўтарилганлиги ҳеч кимга сир эмас. Аммо қолган ҳудудларда яшовчи аҳоли организмига кичик жадалликка эга бўлган омиллар таъсир этмайди деган хулосага келиш хато бўлар эди. Ҳозирги кунгача тўпланган маълумотларга қараганда бундай таъсирларга ҳам бир қанча таърифлар беришга имкон беради;

- ифлосланишларнинг узоқ муддат давомида одам организмга таъсири организмнинг химоя функциясини пасайтиради;

- организмда реактивликнинг ўзгариши кузатилади;

- организмни химоя реактивликнинг пасайиши оқибатида иммунитетга боғлиқ бўлган касалликларнинг кўпайишига олиб келади: аллергиялар, респиратор инфекциялар ва бошқа юқумли касалликлар.

- узоқ муддатдан сўнг юзага келадиган оқибатларнинг мумкинлиги: хавфли ўсма касалликлари мутаген таъсир умр кўриш муддатининг қисқариши кабилар.

Тиббиётга оид экологик муаммоларнинг иккинчиси атроф муҳитнинг ифлосланиш аҳолининг турмуш шароитига таъсири ҳисобланади, унинг оқибатида атмосфера ҳавосининг мусоффолиги пасаяди, турар-жой биноларининг ифлосланиши, аҳоли томонидан шикоятларнинг ортиши, аҳолидаги умумий ҳолатнинг пасайиши. Ва ниҳоят экологик муаммоларнинг яна бир муҳим томони атроф муҳитдаги ифлосликларга экологик меъёрларни белгилаш ҳисобланади ва бу меъёрлаштириш гигиеник меъёрлаштиришлардан моҳияти бўйича тубдан фарқ қилади. Агар ифлосликларга гигиеник регламентларни белгилашда ҳар бир организмдаги ўзгаришларни ҳисобга олиш мумкин бўлса, экологик регламентлаштиришда ўзгаришларни ҳисобга олиш назарда тутилади, унинг санитар-гигиеник регламентлаштириш бутун экологик тизимни қаттиқ химоя қилиш учун етарлича бўлмай қолиши мумкин. Планета бўйлаб экологик муаммоларнинг долзарблиги аниқ, шунинг учун атроф муҳитни ифлосланишлардан муҳофаза қилиш бўйича бўладиган тадбирлар ҳақида масаланинг кўтарилиши аниқ. Атроф муҳит ифлосланишдан муҳофазалаш бўйича тадбирлар Дунё миқёсида атроф муҳитни ифлосланишдан муҳофаза қилиш бўйича тадбирлар ичида МОНИТОРИНГ муҳим ўринни эгаллайди.

**Мониторинг** - бу биосферанинг ҳолатини кузатиш, ифлосликларга ўз вақтида баҳо бериш, муҳитни бошқариш мақсадида ифлосланишларни ва муҳитнинг бўлажак ҳолатини олдиндан башорат қилиб берадиган тизимдир. Мониторинг ҳамма давлатлар томонидан ердаги воситалар (автомобил шассисига ўрнатилган “атмосфера ҳавосининг ҳолатини назорат 495 қилиш”), авиация ёки космик кузатишлар ёки расмга туширишлар орқали амалга оширилади. Мониторинг глобал масштабдаги биринчи навбатдаги ҳал этилиши лозим бўлган муаммоларни ҳал қилиш имкониятини яратади, чунки бугунги кунда дунё миқёсида мониторинг соҳасида халқаро ҳамкорлик алоқалари пухта ўрнатилган бўлса, бу йўналишида ҳар йили халқаро конференциялар, съездлар, симпозиумлар экологик муаммоларни ҳал қилиш борасида энг долзарб муаммоларни ўртага ташланмоқда, амалий тадбирлар белгиланмоқда, назарий нуқтаи-назаридан фикр ва мулоҳазалар билдирилмоқда.

Табиатни муҳофаза қилиш бўйича тадбирларнинг ҳаммаси қуйидаги гуруҳларга бўлиниши мумкин:

1. Маъмурий тадбирлар. Булар қаторига энг аввал табиатни муҳофаза қилишга доир қонунларнинг ишлаб чиқилиши ва унинг амалда бажарилишни назорат қилишни киритиш мумкин. 1992 йил 9 декабрда қабул қилинган № 754-ХИИ “Табиатни муҳофаза қилиш тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси Қонуни мустақиллик йилларида қабул қилинган биринчи комплекс ҳарактердаги қонунчилик акти ҳисобланади. Ушбу қонуннинг комплекс принциплари асосида экологик қонунчиликни босқичмабосқич ва кетма-кетликда шакллантириш амалга оширилди. Ҳозирги кунда атроф муҳитни муҳофаза қилиш, табиий ресурслардан оқилона фойдаланиш ва экологик хавфсизликни таъминлаш соҳасида йигирмадан ортиқ қонунлар ва юздан ортиқ қонуности ҳужжатлари қабул қилинди. Жумладан: 26.08.2015 йилдаги № 393 “Аҳоли санитар-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида”, 29.08.1998 йилдаги № 681-И «Сув ва сувдан фойдаланиш тўғрисида»ги, 03.12.2004 йилдаги № 710-ИИ «Муҳофаза этиладиган табиий ҳудудлар тўғрисида»ги, 13.12.2002 йилдаги № 444-ИИ «Ер ости бойликлари тўғрисида», 27.12.2013 йилдаги № 363 «Экологик назорат

тўғрисида»ги, 26.12.1997 йилдаги № 543-И «Ўсимлик дунёсини муҳофаза қилиш ва ундан фойдаланиш тўғрисида»ги, 26.12.1997 йилдаги № 545-И «Ҳайвонот дунёсини 496 муҳофаза қилиш ва ундан фойдаланиш тўғрисида»ги ва бошқалар атроф муҳитни ҳар бир таркибий қисмини муҳофаза қилишда муҳим ўрин эгаллайди. Бу қонунларни бузиш турли миқдордаги жарималар солиш орқали амалга оширилади (жарималарнинг миқдори келтирилган зарарларнинг ҳажмига мувофиқ белгиланади), атроф муҳитни ифлословчи объектларни бойитиш орқали ва зарурат туғилганда жавобгар шахсларни жиноий жавобгарликка тортиш орқали бажарилади.

2.Технологик тадбирлар энг муҳим тадбирлардан бири ишлаб чиқариш корхоналардаги технологик жараёнларни такомиллаштириш ва бу орқали атроф муҳитга чиқариладиган ифлосликларни қисқартириш ёки умуман йўқотиш назарда тутилади.

3.Санитар – техник тадбирлар. Бу йўналиш атроф муҳитга турли кўринишда чиқариладиган чиқиндиларни (газ, буғ, аэрозол, тутун, қурум кабилар) чиқаришдан олдин тозалаш тизимини ўз ичига олади. 4. Режалаштирувчи тадбирлар. Булар қаторига территорияни оқилона зоналаштириш, санитар – химоя зоналарини ташкил этиш, Бу тадбирлар радикал тадбир ҳисобланмайди, чунки бу орқали муҳитнинг тозалигини фақат импакт даражада яъни фақат аҳоли жойлашган ҳудудлардагина амалга оширилади. (мас, шаҳар территориясини селитеб, саноат, маъмурий, кўкаламзорлаштирилган зоналарга бўлиш).

5.Умумсанитар тадбирлар – аҳоли яшаш жойларини кўкаламзорлаштириш, жойларни ободонлаштириш кабилар.

Бу тадбирларнинг ҳаммасини комплекс тарзда амалга ошириш орқали дунёнинг кўпгина давлатларида экологик тизимда сезиларли ижобий натижаларни қўлга киритганлигига гувоҳ бўламиз ( Германия, Япония, АҚШ). Шундай қилиб, кўрсатиб ўтилганлардан келиб чиққан ҳолда ИТ-нинг негатив тасирларнинг энг муҳими саноат корхоналарнинг такомиллаши ва ривожланиши, транспорт воситаларининг жадал суръатларда кўпайиши, қишлоқ хўжалигини жадаллаштириш натижасида атроф муҳитни кучли ифлосланишига олиб

келинишини айтиш мумкин. Ифлосланиш даражаси ва унинг табиати, ифлосликларнинг манбалари муайян шароитлар билан борлигини кўрсатишимиз мумкин.

Замонавий экологиянинг тиббиётга оид томонлари биринчи навбатда аҳолининг саломатлик кўрсаткичларга тасири билан боғлиқдир.

Атроф муҳитни муҳофаза қилиш комплекс тадбирлар мажмуаси бўлиб, ҳар турли касб мутахассисларнинг иштирок этишини талаб қилади.

Озуқавий моддалар таркиби бўйича парҳез тури ва унинг мувозанатлаштирилиши, у ёки бу касалликда қузатилувчи метаболик жараёнлар билан қузатилади. Демак, баъзи турдаги патологияларда озуқавий моддалар билан оксилларни (бод касаллигида, аллергияларда ва буйрак касалликларида), ёғларни (жигар касалликларида, ўт йўллари касалликларида, ўт йўллари касалликларида, йўғон ичак касалликларида, атеросклерозда), углеводларни (семиришда, қандли диабетда, тери касалликларида) тушишини чегаралаш зарурдир. Аксинча, реактив панкреатитда, куйиш касаллигида, нефротик синдромда, сил касаллигида организмга озуқавий моддаларни тушишини оширишга талаб юзага келади.

Касалхона муассаларида рационал даволовчи овқатланишни таъминловчи чора тадбирлар тизимида муҳим ролни рацион таркиби, парҳезнинг яроқлилигини мувозанатлашганлиги ва индивидуаллигидан ташқари, овқатланиш тартиби эгаллайди. Сутка давомида 5-6 марта, бир қатор ҳолатларда эса 7-8 марта овқатланиш мақсадга мувофиқ деб ҳисобланади. Овқат истеъмол қилиш ўртасидаги оралик вақт 4 соатдан ошмаслиги керак, бунга тунга вақтлар ҳам киритилиши лозим.

Қуйида турли тизим ва органлар патологияларида тавсия этиладиган маҳсулотлар ва овқатланиш таркибининг умумий тавсифи келтирилган.

### **Юрак қон томир тизим касалликларида даволовчи овқатланиш.**

Юрак қон томир тизим касалликларидаги даволовчи овқатланиш, алмашинув жараёнларини яхшиланишига, липид алмашинуви бузилишини коррекция қилишга, углеводларга бўлган толерантлик, гемокоагуляция жараёнларинимеъёрлашишига, миокарднинг функцияси ва қон айланиш ҳолатини



яхшиланиши, бош мия кулранг моддаси қўзғалиши ва тормозланиш жараёнларига ижобий таъсир этишига қаратилган бўлиши лозим.

### Юрак қон томир тизим касалликларида овқатланиш

Тавсия этиладиган таомлар ва маҳсулотлар	Меъёрдаги ёки пасайган тана оғирлигига эга бўлган беморлар учун, ўртача дислипипропротеинемияларда	Ортиқча тана оғирлигига эга бўлган шахслар, яққол намоён бўлган дислипипропротеинемия. Калорияси пасайган парҳез варианты (паст калорияли парҳез).*	1-панкреатик асқинчидаги қон этишмовчилиги бўлган беморлар учун, меъёрдан пасайган оғирлиги беморлар, дислипипропротеинемия холатларида.
1	2	3	4
Нон ва нон маҳсулотлари	Бир кун олдин пиширилган тузсиз нон, йирик тортилган жавдар унидан ва бўғдой унидан тайёрланган нон талқони, ёғсиз хамирдан тайёрланган печенье, уваланувчи нон	Қора, оқ-бўғдой, оқ-кепак нон	Бир кун пиширилган нон, йирик тортилган жавдар унидан бўғдой унидан тайёрланган талқони, хамирдан тайёрланган печенье, уваланувчи нон
Шўрвалар	Вегетаранча сабзавотлар, ёрмалар (тузсиз тайёрланади), хўл мевалар	Иложи борича қайнатилган сабзавотлар, ҳафтада 2-3 марта суюқ гўштли, баликли шўрвалар, бульонлар	Вегетаранча сабзавотлар, ёрмалар (тузсиз тайёрланади), хўл мевалар

Гўшт, балиқ ва паррандалар гўшtidан таомлар	Гўшт, парранда ва балиқнинг ёғсиз навлари. Қайнатилган, тобланган кўринишда, майдаланган ёки бўлакланган кўринишда.	Гўштнинг ёғсиз навлари, қайнатилган, қуйилган тури, ёғсиз парранда, балиқ	Гўшт, парранда ва балиқнинг ёғсиз навлари. Қайнатилган, тобланган кўринишда, майдаланган ёки бўлакланган кўринишда.	Гўштнинг ёғсиз навлари, қайнатилган, қуйилган тури, ёғсиз парранда, балиқ
Сабзавотлардан тайёрланадиган таомлар ва қайлалар	Барча турдаги сабзавотлар, дағал клечаткадан ташқари барчаси (шолғом, редиска). Майдаланган кўринишдаги хом сабзавотлар	Оқ бошли карам, гул карам, салат, редиска, бодринг, қовоқча, хом помидор, қайнатилган ва димланган. Картошка, лавлаги, сабзи, лавлаги сифат сабзавотдан тайёрланган таомлар (қунига 200 граммдан кўп эмас).	Барча турдаги сабзавотлар, дағал клечаткадан ташқари барчаси (шолғом, редиска). Майдаланган кўринишдаги хом сабзавотлар	Оқ бошли карам, гул карам, салат, редиска, бодринг, қовоқча, хом помидор, қайнатилган ва димланган. Картошка, лавлаги, сабзи, лавлаги сифат сабзавотдан тайёрланган таомлар (қунига 200 граммдан кўп эмас).
Ун, ёрмалардан тайёрланган	Хамирли ва макарон маҳсулотлари	Фақат чегараланган миқдорда қабул қилиш	Хамирли ва макарон маҳсулотлари чегараланган	Фақат чегараланган

таомлар, макарон маҳсулотлари	чегараланган миқдорда. Турли хил ёйилиб кетувчи бўтқалар, пудинглар, тобламалар	керак	миқдорда. Турли хил ёйилиб кетувчи бўтқалар, пудинглар, тобламалар	миқдорда қабул қилиш керак
Тухум	Чала пиширилган тухум (ҳафтада 2-3 дона), буғда пиширилган оқсилли қуймоқ	Тухумнинг ўзи мустақил таом сифатида ёки бошқа таомлар таркибида (қунига 1-2 тухумдан кўп эмас)	Чала пиширилган тухум (ҳафтада 2-3 дона), буғда пиширилган оқсилли қуймоқ	Тухумнинг ўзи мустақил таом сифатида ёки бошқа таомлар таркибида (қунига 1-2 тухумдан кўп эмас)
Сут маҳсулотлари	Табиий ҳолдаги сут ва таомлар таркибидаги сут маҳсулотлари, кефир, простовкаша, ацидофилин. Янги, табиий кўринишдаги творог ва овқатлар таркибидаги творог	Сут, простокваша, кефир, сметана (ёғсиз), таомларга 1-2 қошиқ кўшилган, творог, табиий кўринишдаги ёғсизлантирилган творожниклар, сирниклар, пудинглар, пишлокнинг ўткир бўлмаган навлари	Табиий ҳолдаги сут ва таомлар таркибидаги сут маҳсулотлари, кефир, простовкаша, ацидофилин. Янги, табиий кўринишдаги творог ва овқатлар таркибидаги творог	Сут, простокваша, кефир, сметана (ёғсиз), таомларга 1-2 қошиқ кўшилган, творог, табиий кўринишдаги ёғсизлантирилган творожниклар, сирниклар,

				пудинглар, пишлоқнинг ўткир бўлмаган навлари
1	2	3	4	5
Хўл ва резавор мевалар, ширин таомлар ва ширинликлар	Ҳар қандай етилган хўл ва резавор мевалар; ҳар қандай турдаги шарбатлар (узум шарбатидан ташқари). Ширинликлар (шакар, мураббо)50 граммгача чегараланади. Дағал клечаткали хом хўл мевалар майдаланган кўринишда.	Хўл ва резавор меваларнинг нордон ва нордон ширин навлари (олмалар, лимон, апельсин, қизил қорағат, крижовник, клюква ва бошқалар)хом кўринишда, шакарсиз компот кўринишида	Ҳар қандай етилган хўл ва резавор мевалар; ҳар қандай турдаги шарбатлар (узум шарбатидан ташқари). Ширинликлар (шакар, мураббо)50 граммгача чегараланади. Дағал клечаткали хом хўл мевалар майдаланган кўринишда.	Ширин таомлар ва ширинликлар. Хўл ва резавор меваларнинг нордон ва нордон ширин навлари (олмалар, лимон, апельсин, қизил қорағат, крижовник, клюква ва бошқалар)хом кўринишда, шакарсиз компот кўринишида
Ичимликлар	Аччиқ бўлмаган табиий чой, сут билан, аччиқ бўлмагаг қаҳва, резавор мевали, сабзавотли шарбатлар, квас, наматак қайнатмаси	Чой, сутли чой, аччиқ бўлмаган қаҳва, помидор шарбати, хўл ва резавор меваларнинг нордон навларидан тайёрланган хўл ва	Аччиқ бўлмаган табиий чой, сут билан, аччиқ бўлмагаг қаҳва, резавор мевали, сабзавотли шарбатлар, квас, наматак қайнатмаси	Чой, сутли чой, аччиқ бўлмаган қаҳва, помидор шарбати, хўл ва резавор меваларнинг нордон навларидан тайёрланган хўл ва

		резавор мевали шарбатлар, ишқорий минерал сув		резавор мевали
Ёғлар	Таом тайёрлаш ва тайёр таомлар (салатлар) учун ўсимлик ёғи. Сариёғ (таомга қўшиш).		Таом тайёрлаш ва тайёр таомлар (салатлар) учун ўсимлик ёғи. Сариёғ (таомга қўшиш).	
Ман этилади	Гўшт ва балиқнинг ёғли навлари. Гўштли ва балиқли аччиқ бульонлар, мол, қўй ва чўчка ёғлари. Ичак чавоқлардан тайёрланган маҳсулотлар, икра, чўчка ёғи, кремлар, хамирга қўшиладиган ёғ, тортлар, пирожнийлар, аччиқ, шўр, ёғли газаклар, какао, қаймоқли музқаймоқлар, спиртли ичимликлар	Конфетлар, шоколад, қандолат маҳсулотлари, хамирга қўшиладиган ёғ, музқаймоқ ва бошқа ширинликлар; аччиқ, ўткир таъмли овқатлар, дудланган ва шўр газаклар ва таомлар, қалампир, ерқалампир, спиртли ичимликлар.	Гўшт ва балиқнинг ёғли навлари. Гўштли ва балиқли аччиқ бульонлар, мол, қўй ва чўчка ёғлари. Ичак чавоқлардан тайёрланган маҳсулотлар, икра, чўчка ёғи, кремлар, хамирга қўшиладиган ёғ, тортлар, пирожнийлар, аччиқ, шўр, ёғли газаклар, какао, қаймоқли музқаймоқлар, спиртли ичимликлар	Конфетлар, шоколад, қандолат маҳсулотлари, хамирга қўшиладиган ёғ, музқаймоқ ва бошқа ширинликлар; аччиқ, ўткир таъмли овқатлар, дудланган ва шўр газаклар ва таомлар, қалампир, ерқалампир, спиртли ичимликлар.
Овқатланиш ритми	Кунига 5-6 марта бўлиб, бўлиб бериш.	Кунига 5-6 марта бўлиб, бўлиб бериш.	Кунига 5-6 марта бўлиб, бўлиб бериш.	Кунига 5-6 марта бўлиб, бўлиб бериш.

**Баъзи ЮҚТКларида тавсия этиладиган овқатланиш.**

Тавсия этиладиган маҳсулотлар ва таомлар	Артериал гипертензия	Бод	Геммароидал веналарнинг варикоз кенгайиши
Нон ва нон маҳсулотлари	Тузсиз бўғдон унидан тайёрланган, бир кун олдин пиширилган нондан тайёрланган талқони	Оқ, қор, жавдар, кепак унидан тайёрланган нон, бемаза ва ширин бўлмаган печеньелар, кумир кумир печеньелар, бисквитлар. Тана оғирлиги юқори бўлганда ва семириш ҳолатларида нон маҳсулотлари чегараланади.	Қора, жавдар, кепак нони
Шўрвалар	Қирғичдан ўтказилган вегетаринчасабзавотлар, сабзавотли бульонда тухум солиб тайёрланадиган пағали, ёрмали таомлар (тузсиз тайёрланади) сабзавотли	Имкони борича вегетаринча таомлар, сабзавотли, ёрмали, хўл мевали, сутли таомлар тавсия этилади. Унча аччиқ бўлмаган гўшт ва балиқли бульон ва	Имкони борича вегетаринча таомлар, сабзавотли, ёрмали, хўл мевали, сутли таомлар тавсия этилади. Унча аччиқ бўлмаган гўшт ва балиқли бульон ва

		шўрвалар хафтада бир марта рухсат этилади.	шўрвалар ҳафтада бир марта рухсат этилади.
Қуш ва балиқ гўшtidан тайёрланган таомлар	Парранда ва балиқ гўштининг ёғсиз навларидан, қайнатилган ёки қирғичдан ўтказиб пиширилган таомлар	Парранда ва балиқ гўштининг ёғсиз навларидан қайнатиб ва дудланган холда тайёрланган таомлар	Парранда ва балиқ гўштининг ёғсиз навларидан қайнатиб ва дудланган холда тайёрланган таомлар
Сабзавотлардан тайёрланган қайла ва таомлар	Майдаланган кўринишдаги хом сабзавотлар. Майдалаб қирғичдан ўтказилган сабзи (пюре кўринишида), гул карам ва лавлаги, қайнатиб пюре кўринишига келтирилган.	Табиий кўринишдаги хом сабзавотлар ва ўсимлик ёғи билан қайта ишланган салатлар кўринишида. Кўзиқоринлар тавсия этилмайди. модда алмашинув полиартритида ловия, нўхот, дуккакликлар, шовул, исмалоқ чегараланади.	Табиий кўринишдаги хом сабзавотлар ва ўсимлик ёғи билан қайта ишланган салатлар кўринишида (картошка, оқ бош ва гул карам, томатлар, сабзи, лавлаги, ширин қалампир, кўкатлар ). Дуккакликларни чегаралаш лозим.
Ёрмалар, ун, макарон маҳсулотларидан тайёрланган таомлар ва гарнир	Гречка, сули, манний, гуруч ёрмаларидан майдалаб пиширилган бўтқалар	Турли уваланувчи бўтқалар, пудинглар, тоблаамалар.	Турли бўтқалар, пудинглар, тоблаамалар. Ёрмалардан кўпроқ гречка ва сули ёрмаларига кўпроқ эътибор қаратиш лозим.

Тухум	Оқсилли бугда пиширилган омлет	Чала пиширилган тухум (хафтада 2-3 дона), оқсилли буғли омлет	Чала пиширилган тухум (хафтада 2-3 дона), оқсилли буғли омлет
Сут маҳсулотлари	Кефир, простокваша, ацедофилин. Янги тайёрланган творог, янги ва табиий кўринишда шунингдек таомлар таркибида	Сут табиий кўринишда ва таомлар таркибида, кефир, простокваша, ацедофилин, қимиз, пишлокнинг ўткир бўлмаган навлари, сметана, қаймоқ. Творог янги ва табиий кўринишда ҳамда таомлар таркибида.	Сут табиий кўринишда ва таомлар таркибида, кефир, простокваша, ацедофилин, пишлокнинг ўткир бўлмаган навлари, ёғсиз сметана. Янги ва табиий кўринишдаги творог ва таомлар кўринишида.
Хўл ва резавор мевалар, ширин таомлар ва ширинликлар	Янги узилган хўл мевалар пюре кўринишида, пиширилган, майдаланган, компотлар	Ҳар қандай пишиб етилган хўл ва резавор мевалар; ҳар қандай турдаги шарбатлар (узумдан ташқари).	Ора қарағат, цитрусли мевалар, қора мевали четан, наматакни кўпроқ истеъмол қилиш тавсия этилади.
Ичимликлар	Аччиқ бўлмаган табиий чой, аччиқ бўлмаган қаҳва-суррогат, хўл ва резавор мевалар, сабзавотлар шарбати, наматак қайнатмаси	Аччиқ бўлмаган табиий чой, сутли чой, аччиқ бўлмаган қаҳва, хўл ва резавор мевали,	Аччиқ бўлмаган табиий чой, сутли чой, аччиқ бўлмаган қаҳва, хўл ва резавор мевали,



		сабзавотли шарбатлар; квас, наматак қайнатмаси	сабзавотли шарбатлар; квас, наматак қайнатмаси
Ёғлар	Таом тайёрлаш ва тайёр таомлар учун ўсимлик ёғи (салатлар). Сариёғ (таомга қўшиш учун).	Таом тайёрлаш ва тайёр таомлар учун ўсимлик ёғи (салатлар). Сариёғ (таомга қўшиш учун).	Таом тайёрлаш ва тайёр таомлар учун ўсимлик ёғи (салатлар). Сариёғ (таомга қўшиш учун).
Тақиқланади	Тухум сариғи; гўшт ва балиқнинг ёғли навлари; гўштли, балиқли, қўзиқоринли аччиқ бульонлар; мол, қўй ва чўчка ёғи; ичак чавоқ маҳсулотлари, икра, чўчка ёғи, колбасалар, майонез, аччиқ, шўр ва ёғли газаклар; дуккаклилар, оқ бошли карам; дағал клечаткали сабзавотлар ва хўл мевалар; қора нон, ёғли хамир маҳсулотлари, тортлар, пирожнийлар, крем, қаймоқли музқаймоқ, табиий кўринишдаги сут, какао, спиртли ичимликлар.	Аччиқ, шўр, ёғли газаклар, какао, спиртли ичимликлар, ёғли хамирдан тайёрланган таомлар кескин чегараланади, қандолатчилик маҳсулотлари, ширинликлар (шакакр, мураббо, жем, асал).	Аччиқ, шўр ва ёғли газаклар, маринадлар, какао, спиртли ичимликлар, аччиқ гўштли бульонлар, дирилдоқлар
Овқатланиш ритми	Кунига 5-6 марта бўлиб бериш.	Кунига 5-6 марта бўлиб бериш.	Кунига 5-6 марта бўлиб бериш.

Инфаркдан кейинги даврдаги тикловчи терапия, жумладан даволовчи овқатланишнинг асосий вазифаси бўлиб-тўқималар репарацияси ва миокардни функционал қобилятини тиклаши учун Кунига 5-6 марта бўлиб бериш.кулай

шароитни яратиш, модда алмашинув жараёнларини таъминлаш ва юрак мушакларида қон айланишини тиклаш, тромбоземболик асоратларни олдини олиш, ЮҚТТ учун юкламаларни камайтириш.

Дастлабки бир неча кун давомида кичик порциядан тез-тез овқатланиш тавсия этилади. Юрак учун қўшимча юкламани пасайтириш м ақсадида овқатнинг энергетик қувватини кунига 1000-1200 ккалгача чегаралаш лозим. Парҳездан ҳайвон ёғларига бой бўлган маҳсулотларни, азотли экстрактив моддаларни, ёғли хакирдан тайёрланган маҳсулотларни, эфир мойларига бой бўлган маҳсулотларни, дуккакдиларни, табиий кўринишдаги сут маҳсулотларни чиқариб ташлаш керак. Суяқликлар хажми ва ош тузи чегараланади. Шу билан бир вақтда парҳезга липотроп моддаларга бой бўлган маҳсулотларни (творог, треска, сули ёрмаси), С ва Р витаминлари, калий тузларини киритиш лозим.

#### **Назорат саволлари:**

- 1. Атроф муҳит гигиенаси.**
- 2. Атроф муҳит гигиенаси ва унинг соматик касалликларнинг ривожланишдаги ўрни.**
- 3. Овқатланиш билан боғлиқ турли касалликлар таснифи.**
- 4. Турли касалликларда профилактик овқатланиш.**

**2-мавзу. Юқори нафас касалликларнинг ривожланишда ижтимоий ва эндоген омилларнинг тутган ўрни. Нафас олиш органлари касалликларида профилактик овқатланиш (2 соат).**

#### **Режа:**

- 1. Юқори нафас касалликларнинг ривожланишда ижтимоий ва эндоген омилларнинг тутган ўрни.**
- 2. Нафас органлари касалликлари таснифи.**
- 3. Нафас органлари касалликларида даволовчи овқатланиш.**
- 4. Нафас органлари касалликларида профилактик овқатланиш.**

Нафас орган касалликларидаги даволовчи овқатланишнинг асосий вазифаси бўлиб-заҳарланиш белгиларини камайтириш, иммун статусни меъёрлаштириш, тўқималарнинг қайта тикланиш жараёнларини таъминлаш ва нафас йўллари функцияларини тиклаш ҳисобланади.

### Нафас орган касалликларида овқатланиш.

Тавсия этиладиган маҳсулотлар ва таомлар	Зотилжам, сурункали бронхит	Ўпканинг йирингли касалликларини зўраймаган даври
Нон ва нон маҳсулотлари	Қора ундан, жавдар ундан, кепак ундан тайёрланган нон. Ширин бўлмаган ва ёғсиз хамирдан тайёрланган печенье, уваланувчи нонлар	Оқ, қора, жавдар, кепак ундан нон, ёғсиз хамирдан тайёрланган печенье, нон
Шўрвалар	Иложи борича вегетаринча, сабзавотли, ёрмали. Хўл мевали, сутли	Иложи борича вегетарианча, кучсиз гўштли ёки балиқли бульонда
Гўшт, парранда ва балиқдан тайёрланадиган таомлар	Гўшт, балиқ ва парранданинг ёғсиз гўшт навларидан. Қайнатилган, тобланган кўринишларда	Гўшт, жигар, парранда ва балиқнинг ёғсиз навлари. Қайнатилган, тоблама кўринишда
Сабзавотлардан тайёрланадиган таом ва қайлалар	Табиий кўринишдаги хом сабзавотлар ва ўсимлик ёғлари билан қайта ишланган салатлар кўринишида	Табиий кўринишдаги хом сабзавотлар ва ўсимлик ёғлари билан қайта ишланган салатлар кўринишида, қайлалар кўринишида
Ёрмалар, ундай тайёрланган таомлар ва қайлалар, макарон маҳсулотлари	Турли ёйилувчи бўтқалар, пудинглар, тобламалар	Турли ёйилувчи бўтқалар, тобламалар
Тухум	Чала пиширилган тухум (хафтада 2-3 дона), буғда пиширилган оқсилли қўймоқ, тухумли пағалар	Тухум (хафтада 2-3 дона), буғда пиширилган оқсилли қўймоқлар.

	қайнатмасы	
Сутли маҳсулотлар	Табиий кўринишдаги ва таомлар таркибидаги сут, кефир, простокваша, ацидофилин, қимиз, пишлоқнинг ўткир бўлмаган турлари, сметана, қаймоқлар. Янги, табиий кўринишдаг ва таомлар таркибидаги творог	Табиий кўринишдаги ва таомлар таркибидаги сут, кефир, простокваша, ацидофилин, пишлоқнинг ўткир бўлмаган турлари, сметана, қаймоқлар. Янги, табиий кўринишдаг ва таомлар таркибидаги творог
Хўл ва резавор мевалар, ширин таомлар ва ширинликлар	Ҳар қандай турдаги етилиб пишган хўл ва резавор мевалар, хар қандай турдаги шарбатлар (узумдан ташқари), кисел, желе	Ҳар қандай турдаги хўл ва резавор мевалар, шарбатлар, кисел, жиле, пудинг, суфле
Ичимликлар	Аччиқ бўлмаган табиий чой, сутли чой, лимонли чой, аччиқ бўлмаган қаҳва, хўл мевали, резавор мевали, сабзавотлишарбатлар, квас, наматак қайнатмасы, бўғдой кепаги, қора қорағат, қора мевали четан, цитрусли мевалар	Аччиқ бўлмаган табиий чой, сутли чой, лимонли чой, аччиқ бўлмаган қаҳва, хўл мевали, резавор мевали, сабзавотлишарбатлар, квас, наматак қайнатмасы, бўғдой кепаги, қора қорағат
Ёғлар	Тайёр таомлар (салатлар) ва таом тайёрлаш учун ўсимлик ёғи. Сариёғ (таомга қўшиш учун)	Тайёр таомлар (салатлар) ва таом тайёрлаш учун ўсимлик ёғи. Сариёғ (таомга қўшиш учун)
Тақиқланади	Аччиқ, шўр, маринадланган маҳсулотлар, ёғли газаклар, какао ва спиртли ичимликлар, ёғли	Аччиқ, шўр, маринадланган маҳсулотлар, ёғли газаклар, какао, қаҳва ва спиртли ичимликлар, ёғли

	хамирдан тайёрланган маҳсулотлар, кандолатчилик маҳсулотлари (шакар, мураббо, жем, асал) кескин ман этилади.	хамирдан тайёрланган маҳсулотлар, кандолатчилик маҳсулотлари (шакар, мураббо, жем, асал), аччиқ гўшти ва балиқли бульонлар кескин ман этилади.
Овқатланиш ритми	Кунига 5-6 марта бўлиб бўлиб берилади.	Кунига 5-6 марта бўлиб бўлиб берилади.

### Назорат саволлари:

1. Юқори нафас касалликларнинг ривожланишда ижтимоий ва эндоген омилларнинг тутган ўрнини айтинг.
2. Нафас органлари касалликлари таснифини айтинг.
3. Нафас органлари касалликларида даволовчи овқатланишни аҳамияти.
4. Нафас органлари касалликларида профилактик овқатланишни аҳамияти.

**3-мавзу. Турли юқумсиз касалликларни олдини олишда соғлом турмуш тарзининг аҳамияти. Пешоб ажратиш тизим касалликларида даволовчи овқатланиш (2 соат).**

#### Режа:

1. Турли юқумсиз касалликларни олдини олишда соғлом турмуш тарзининг аҳамияти.
2. Пешоб ажратиш тизими касалликлари таснифи.
3. Пешоб ажратиш тизими касалликларида даволовчи овқатланиш.
4. Пешоб ажратиш тизими касалликларида профилактик овқатланиш.

Пешоб ажратиш тизим касалликларидаги даволовчи овқатланишнинг асосий вазифаси бўлиб сув-электрлит алмашинув бузилишларини коррекция қилиш, организмдан алмашинув маҳсулотларини чиқариб юбориш жараёнларини таъминлашдан иборатдир.

Тавсия этиладиган	Нефротик синдром	Азотемия ва азот	Туз олмашинувининг	Сурункали пиелонефрит,
-------------------	------------------	------------------	--------------------	------------------------

маҳсулотлар ва таомлар	билан бирга кузатилувчи буйракнинг сурункали касалликлари	ажралиш функцияларини бузилиши билан кечувчи буйракнинг сурункали касалликлари	бузилиши, буйрактош касаллиги, оксалурия	сурункали цистит
Нон ва нон маҳсулотлари	Кепак нони, оқ бўғдой унидан нон (тузсиз)	Оқсилсиз, маис крахмалидан тайёрланган нон, оқ бўғдой нони, кепак унидан нон (тузсиз)	Жавдар, кепак, оқ ундан тайёрланган нон	Жавдар, кепак, бўғдой унидан нон, ёғсиз хамирдан тайёрланган нонлар
Шўрвалар	Маккажўхори крахмалидан тайёрланадиган ёрмали, сабзавотли, хўл мевали, вегетарианча. Тузсиз тайёрланади.	Маккажўхори крахмалидан тайёрланадиган ёрмали, сабзавотли, хўл мевали, вегетарианча. Тузсиз тайёрланади.	Иложи борича вегетарианча (рухсат этилган сабзавот ва хўл мевалардан тайёрланади), сутли шўрвалар	Иложи борича вегетарианча, сутли, ёрмали, хўл мевали турлари
Гўшт, балиқ ва паррандалардан тайёрланадиган таомлар	Гўшт, балиқ ва парранданинг ёғсиз гўшт навларидан. Бўлакланган ёки майда тўғралган кўринишда	Гўшт, балиқ ва парранданинг ёғсиз гўшт навларидан. Бўлакланган ёки майда тўғралган кўринишда	Гўшт, балиқ ва парранданинг ёғсиз гўшт навларидан. Қайнатма ёки тоблама шаклларда (чегараланган микдорда-кун ора 150 граммдан).	Гўшт, балиқ ва парранданинг ёғсиз гўшт навларидан. Қайнатма ёки тоблама шаклларда, шўрваларда

	қайнатма ёки тоблама шаклларда	қайнатма ёки тоблама шаклларда		суяқ гўшти ёки балиқли бульон кўринишида.
Сабзавотлар дан тайёрланган таомлар ва қайлалар	Турли ҳил сабзавотлар табиий ва қайнатилган кўринишда	Турли ҳил сабзавотлар табиий ва қайнатилган кўринишда	Хом сабзавотлар табиий кўринишда ва ўсимлик ёғи билан қайта ишланган кўринишда, димланган, қайнатилган кўринишда Турли ҳил сабзавотлар табиий ва қайнатилган кўринишда (оқ бош ва гул карам, ясмик, нўхот, яшил нўхот, шолғом, сарсабил, бодринг).	Табиий кўринишдаги сабзавотлар, таомлар ва қайлалар таркибидаги сабзавотлар
Ёрмалапр, ундан тайёрланадиган таомлар ва қайлалар, макарон маҳсулотлар и	Уларнинг ўрнига саго ва бошқа махсус макарон маҳсулотлар ини сутда ва сувда бўтқа, пудинг, тоблама, котлет, палов кўринишида тайёрлаб берилади. Турли хилдаги уваланувчи	Уларнинг ўрнига саго ва бошқа махсус макарон маҳсулотлари ни сутда ва сувда бўтқа, пудинг, тоблама, котлет, палов кўринишида тайёрлаб берилади. Турли хилдаги уваланувчи бўтқалар,	Турли хилдаги ёйилиб кетувчи бўтқалар, пудинглар, тобламалар	Турли хилдаги ёйилиб кетувчи бўтқалар, пудинглар, тобламалар

	бўтқалар, тобламалар	тобламалар		
Тухум	Буғда пиширилган оқсилли қуймоқлар, қунига 1 дона	Буғда пиширилган оқсилли қуймоқлар, қунига 1 дона	Тухум худди муस्ताқил таом тури каби берилади ёки бошқа таомлар таркибига қўшилади (ҳафтасига 2-3 дона)	Тухум худди муस्ताқил таом тури каби берилади ёки бошқа таомлар, қуймоқлар таркибига қўшилади (ҳафтасига 2-3 дона)
Сут маҳсулотлар и	Табиий холда ёки таомлар билан бирга берилади, кефир, простокваша, ацидофилин, пишлоқнинг ўткир бўлмаган навлари, сметана, қаймоқ. Янги творог табиий холда ёки таомлар таркиби билан бирга берилади.	Табиий холда ёки таомлар билан бирга берилади, кефир, простокваша, ацидофилин, пишлоқнинг ўткир бўлмаган навлари, сметана, қаймоқ. Янги творог табиий холда ёки таомлар таркиби билан бирга берилади (барчаси чегараланган микдорда берилади).	Табиий холда ёки таомлар билан бирга берилади, кефир, простокваша, ацидофилин, пишлоқнинг ўткир бўлмаган навлари, сметана, қаймоқ. Янги творог табиий холда ёки таомлар таркиби билан бирга берилади. Касаллик зўрайган вақтда сутва сут маҳсулотларининг истеъмоличегаралан ади.	Табиий холда ёки таомлар билан бирга берилади, нордон бўлмаган творог, пишлоқнинг ўткир бўлмаган навлари.
Хўл ва	Желе, пюре-	Желе, пюре-	Олмалар, ноқлар,	Табиий



резавор мевалар, ширин таомлар ва ширинликлар	мусслар, шишган крахмалдан тайёрланган таомлар, шакар, асал, мураббо, конфетлар. Ҳар қандай турдаги хўл ва резавор мевалар хом холатда, мураббо кўринишида, хўл мевали шарбатлар. Қовоқ, тарвуз, қовун тавсия этилади.	мусслар, шишган крахмалдан тайёрланган таомлар, шакар, асал, мураббо, конфетлар. Ҳар қандай турдаги хўл ва резавор мевалар хом холатда, мураббо кўринишида, хўл мевали шарбатлар. Қовоқ, тарвуз, қовун тавсия этилади.	ўрик, шафтоли, узум, беҳи	кўринишдаги хўл ва резавор мевалар, шарбатлар, таомлар, компотлар, кисел, пудинг, желетаркибид аги хўл ва резавор мевалар.
Ичимликлар	Аччиқ бўлмаган чой; табиий, хўл мевали, резавор мевали, сабзавотли шарбатлар (суюлтирилган), наматак қайнатмаси	Аччиқ бўлмаган чой; табиий, хўл мевали, резавор мевали, сабзавотли шарбатлар (суюлтирилган), наматак қайнатмаси	Хўл меваларнинг пўстлоғидан тайёрланган, нок дарахтининг, узумнинг, қора қорағатнингбаргида тайёрланган қайнатмалар	Лимонли, сутли, хўл мевали, резавор мевали чойлар, сабзавотли шарбатлар, компотлар, наматак қайнатмаси.
Ёғлар	-	-	Таом тайёрлаш ва тайёр таомларни аралаштириш (салатлар) учун ўсимлик ёғи. Сариёғ (таомга кўшиш	Таом тайёрлаш ва тайёр таомларни аралаштириш (салатлар)

			учун).	учун ўсимлик ёғи. Сариёғ (таомга қўшиш учун).
Тақиқланади	Спиртли ичимликлар, азотли экстрактив моддалар, аччиқ чой, қаҳва, какао, шоколад, аччиқ, шўр газаклар.	Спиртли ичимликлар, азотли экстрактив моддалар, аччиқ чой, қаҳва, какао, шоколад, аччиқ, шўр газаклар.	Шовул, исмалоқ, лавлаги, картошка, дуккакдилар, ровоч, анжир, петрушка, помидор, олхўри, ер тути, крижовник, чой, какао, қаҳва, шоколад, желатин.	Ўткир таом ва зираворлар, аччиқ чой, қаҳва.
Овқатланиш ритми	Кунига 5-6 марта бўлиб берилади.	Кунига 5-6 марта бўлиб берилади.	Кунига 5-6 марта бўлиб берилади.	Кунига 5-6 марта бўлиб берилади.

#### Назорат саволлари:

1. Турли юқумсиз касалликларни олдини олишда соғлом турмуш тарзининг аҳамияти нимадан иборат.
2. Пешоб ажратиш тизими касалликлари таснифи айтинг.
3. Пешоб ажратиш тизими касалликларида даволовчи овқатланишни аҳамияти қандай.
4. Пешоб ажратиш тизими касалликларида профилактик овқатланишни аҳамияти нимадан иборат.

## IV АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ МАТЕРИАЛЛАРИ

**1-амалий машғулот. Ошқозон-ичак тизими касалликларининг олдини олишда профилактик тиббиёт ходимларнинг тутган ўрни. Меъда ичак тизим касалликларида даволовчи овқатланиш.**

**Режа:**

- 1. Меъда ичак тизим касалликлари таснифи.**
- 2. Меъда ичак тизим касалликларида даволовчи овқатланиш.**
- 3. Меъда ичак тизим касалликларида профилактик овқатланиш.**
- 4. Ошқозон-ичак тизими касалликларининг олдини олишда профилактик тиббиёт ходимларнинг тутган ўрни.**

Ҳозирги кунда аҳолининг барча гуруҳлари орасида МИТ орган касалликлари кенг тарқалгандир. Ушбу патологияни ривожланишида ирсий мойиликдан ташқари, мунтазам равишда овқатланиш тартибини бузилиши: мунтазам овқатланмаслик, тез тайёр бўлувчи ёғли, қовирилган ва юқори калорияли маҳсулотларни истеъмол қилиш, психоэмоционал стресслар, тунги уйқунинг етарли давомийликда бўлмаслиги ва бошқа салбий омиллар катта аҳамиятга эга бўлади.

МИТ касалликларида даволовчи овқатланишнинг асосий вазифаси бўлиб – МИТ фаолиятини меъёрлаштириш, секретор фаоллигини ва мотор эвакуатор вазифасини ҳамда метаболизмни тиклаш бўлиб ҳисобланади. МИТ касалликларидан азият чекувчи беморларнинг парҳези асосий озуқавий моддалар миқдори бўйича мувозанатлашган бўлиши лозим. Парҳез таркибида оддий углеводлар ва ош тузининг миқдори пасайтирилган, озуқавий толалар миқдори эса оширилган бўлиши лозим. Бу уларнинг антацид хусусияти, шиллик қаватларга кўрсатадиган протекторли таъсири, ичаклар моторикасига кўрсатадиган кўзғатувчи таъсири билан тушунтирилади. Целлюлозага бой бўлган озуқавий толалар юқори гидрофиллиги билан ажралиб туради. Целлюлозанинг ион алмашинув хусусияти сабабли, унинг мавжуд бўлиши ичакларда озуқавий моддалар концентрациясини оширади, шу йўл билан йўғон ичак биоценозини меъёрлашишига сабаб бўлади.

**Меъда ичак тизим касалликларида овқатланиш**

Тавсия этиладиغان маҳсулотлар ва таомлар	Меъда ва ўн икки бармоқ ичакнинг яра касаллигини ремиссия даври, юқори даражадаги секретор функцияси билан сурункали гастрит	Секретор этишмаслик билан сурункали гастритлар	Обстипация (ич қотиш) синдромининг устунлиги билан ичакларнинг сурункали касалликлари	Диарея (ич кетиши) синдромининг устунлиги билан ичакларнинг сурункали касалликлари
1	2	3	4	5
Нон ва нон маҳсулотлари	Бўғдой унидан тайёрланган ёки бир кун олдин тайёрланган ноннинг толқони	Бўғдой унидан тайёрланган ёки бир кун олдин тайёрланган ноннинг толқони	Йирик майдаланган бўғдой унидан ёки бўғдой кепагини кўшиш билан, бир кун олдин пиширилган ёки талқон кўринишида. Агар яхши хазм қилиш ҳолатлари бўлса ошхона, жавдар уни. ёғсиз Бўғдой унидан тайёрланган ёки бир кун олдин тайёрланган ноннинг толқониз хамирдан тайёрланган печеньелар, курук бисквит, толқонлар, ёғсиз	Қизариб пишмаган, юпка кесилган юқори навли оқ нондан тайёрланган қотирилган нонлар.

			<p>хамирдан тайёрланган гўшти, олмали ва бошқа хўл ҳамда резавор мевалипироглар, хўл ва резавор меваларнинг ширин навларидан ва мураббо ва павидьло солиш тайёрланган пироглар (чегараланган микдорда).</p>	
Шўрвалар	<p>Яхши майдаланган ва эзилиб пиширилган ёрмаларнинг сабзавотли қайнатмаси, сутли, сабзавотлардан тайёрланган шўрва-пюрелар, шўрвани сариёғ, сут-тухумли аралашма, қаймоқлар билан бойитилади.</p>	<p>Унча қуюқ бўлмаган балиқ ва гўшти бульонлар, яхши пиширилган сабзавотлар ёки майда тўғралган сабзавотлар қайнатмаси ёки майда лаб, юмшоқ пиширилган ёрмалар, сабзавотлар пюреси</p>	<p>Унча қуюқ бўлмаган балиқ ва гўшти бульонлар, яхши пиширилган сабзавотлар ёки майда тўғралган сабзавотлар қайнатмаси ёки майда лаб, юмшоқ пиширилган ёрмалар</p>	<p>Шиллик қайнатмалар қўшилган суюқ гўшти ва балиқли бульон, буғда ёки сувда қайнатиб пиширилган гўшти ёки балиқ қиймасининг узмаси, фрикаделкалар, тухум пағалари, қайнатилган ёки майда тўғраб пиширилган (охиргиси бульонга</p>

				шиллик қайнатмалар билан бирга қўшилади)
Парранда ва балиқ гўшtidан пишириладиган таомлар	Гўштнинг ёғсиз навлари (мол, ёш қўйнинг ёғсиз гўшти, чўчқа гўштининг бир бўлаги, товук, курка гўшти) қайнатилган ёки буғда пиширилган тури, қиймаси (котлетлар, кисел, фрикаделкалар, суфле, рулет), юмшоқ, ёғсиз гўштнинг қайнатилгани, майдалаб тўғралган кўринишда рухсат этилади. Балиқ ёғсиз, терисиз, қайнатилгани ёки буғда пиширилгани, қийма ёки майда бўлакланган холда рухсат этилади.	Ёғсиз, фасцийсиз, пайсиз, терисиз парранда гўштининг қайнатмаси, қизартириб пиширилгани ёки қовирилган кўринишда (қўпол терисиз). Котлет массаси маҳсулотлар. Ёғсиз, терисиз балиқ, қайнатилгани ёки буғда пиширилгани, майдалаб тўғралган кўринишда ёки бўлаклари	Парранда гўштининг ёғсиз навлари қайнатилган, димланган кўринишда, иложи борича йирик бўлакланган холда, баъзида майдаланган кўринишда. Балиқ гўштининг ёғсиз навлари, йирик тўғралган ёки майдаланган, қайнатилган, димланган кўринишда.	Буғда пиширилган ёки сувда қайнатилган гўштли ва балиқли котлетлар, қиймадан узиб пиширилган таомлар, фриделкалар, қайнатилган гўшт ёки балиқдан тайёрланган суфле. Ёғсиз гўшт навлари, ёғсиз лантирилган, фасция ва пайларсиз. Гўшт қиймасини гўшт қиймалагичда 3-4 марта ўтказилади. Балиқ фақат янги, ёғсиз навларда бўлишига рухсат этилади.

<p>Сабзавотлардан тайёрланган таомлар ва қайлалар</p>	<p>Картошка, сабзи, лавлаги, гул карам, майдаланган кўринишдаги мураббо, суфле, пюре, буғда пиширилган пудинглар</p>	<p>Картошка, сабзи, лавлаги, гул карам, майдаланган кўринишдаги мураббо, суфле, пюре, буғда пиширилган пудинглар, янги томатлар</p>	<p>Хом ва қайнатилган кўринишдаги қайла учун ишлатиладиган турли хил сабзавотлар, салатлар, сабзавотли тобламаларкўринишида. Айниқса лавлаги, сабзи, томатлар, салат барги, ковокча, ковоқ, гул карам тавсия этилади. Қбошли карам ва яшил нўхот, қўзоқли ловия яхши ўзлаштириш холатида фақат қайнатилган кўринишда тавсия этилади.</p>	
<p>Ун ва ёрмалардан тайёрланган таомлар ва қайлалар, макарон маҳсулотлари</p>	<p>Манна, гуруч, гречка ва сули ёрмасидан тайёрланган бўтқа ва пудинглар</p>	<p>Гуруч ва сули ёрмасидан майдалаб пиширилган сутли бўтқалар</p>	<p>Чегараланган миқдорда истеъмол қилинади, гречка ва бўғдой ёрмаларидан уваланувчи бўтқа ва тобламалар, сувда қайнатиб, сут қўшиб пишириладиган таомлар.</p>	<p>Сувда майдалаб пиширилган бўтқалар. Чегараланган миқдорда истеъмол қилинади, гречка ва бўғдой ёрмаларидан уваланувчи бўтқа ва</p>

				тобламалар, сувда қайнатиб, сут кўшиб пишириладиган таомлар.
Тухум	Чала пиширилган тухум, буғда пиширилган омлет	Чала пиширилган тухум, буғда пиширилган омлет, тухумли пағалар	Чала пиширилган тухум ёки кунига 2 донадан кўп бўлмаган буғда пиширилган омлетлар (яхши ўзлаштирилиш ҳолатида). Тухум оксидидан тайёрланган таомлар (омлетлар, меренго, қор парчаси). Кунига 1 донадан кўп бўлмаган янги тухум.	Чала пиширилган тухум ёки кунига 2 донадан кўп бўлмаган буғда пиширилган омлетлар (яхши ўзлаштирилиш ҳолатида). Тухум оксидидан тайёрланган таомлар (омлетлар, меренго, қор парчаси). Кунига 1 донадан кўп бўлмаган янги тухум.
Сутли маҳсулотлар	Янги сут, қуюлтирилган сут, қаймоқ, нордон бўлмаган кефир, простокваша, сметана. Таомлардаги	Кефир, простокваша, таомлардаги янги, ёғсиз табиий кўринишдаги творог, фақат ичимлик ва таомлардаги	Таомлар ва чой учун сут. Ацидофилин, простокваша, кефир, ряженка, янги нордон бўлмаган творог, табиий кўринишда ва	Кальций тузлари ёки ошхона сиркасининг кучсиз эритмаси билан янги тайёрланган творог, буғли



	янги, ёғсиз табиий кўринишдаги творог (суфле, чучвара, пудинглар), ўткир таъмсиз пишлоқ.	сут ва қаймоқлар.	таомларда (тобламалар, чучвара), суюқ сметана, унча катта бўлмаган микдорда, худди таомларга гарнир сифатида фойдаланилади. 10%ли қаймоқ (таомларга қўшилиш).	суфле кўринишидаги табиий ва майдаланган.
Хўл ва резавор мевалар, ширин таомлар ва ширинликлар	Хўл ва резавор меваларнинг ширин навлари, асал. Майда тўғралган олмадан тайёрланган компотлар, печенье, кисел, мусслар, желе	Етилиб пишган хўл ва резавор мевалар, майда тўғралган кўринишда, желе кўринишида, кисел, олмалар, печенье.	Янги етилиб пишган хўл ва резавор меваларнинг ширин навлари, хом кўринишда ва таомларда катта микдорда.	
Ичимликлар	Аччиқ бўлмаган чой сут ва қаймоқ билан, хўл ва резавор меваларнинг шарбатлари (ширин навларидан), сув билан суюлтирилган холда	Аччиқ бўлмаган чой сут ва қаймоқ билан, хўл ва резавор мевалар, сабзавотларнинг шарбатлари (помидор, лавлаги, сабзи ва ҳ.к. ларнинг шарбатлари).	Чой, наматак қайнатмаси, суррогат қахва (аччиқ бўлмаган), ширин хўл меваларнинг шарбатлари (айниқса олхўри, ўрик), сабзавотли шарбатлар (помидор, сабзи, лавлаги ва ҳ.к.).	Табиий чой, қора қахва, сувда эритилган какао, наматак қайнатмаси, қорағат.
Ёғлар	Тузсиз сариёғ,	Зайтун ёғи ва	Сариёғ ва зайтун	Чегараланган

	рафинирланган кунгабоқар ёғи (таомга қўшиш учун).	сариёғ.	ёғи	микдордаги сариёғ, тайёр таомларга қўшиш учун (ҳар бир порцияга 5 г дан).
Тақиқланад и.	Жавдар унидан тайёрланган ва ҳар қандай турдаги янги нон, ёғли хакирдан тайёрланган хакирли маҳсулотлар, тузли хакирдан тайёрланган маҳсулотлар, гўшт ва балиқдан тайёрланган бульонлар, қўзиқоринлар ва аччиқ сабзавотли қайнатмалар, балик шўрва, борш, окрошка, гўштнинг ёғли ва пайли навлари, паррандалар, ўрдак, ғоз, гўштли консервалар, дудланган гўштли оқ	Жавдар унидан тайёрланган ва ҳар қандай турдаги янги нон, ёғли хакирдан тайёрланган хакирли маҳсулотлар, ёғли қўй гўшти, чўчка гўшти, ўрдак, ғоз, гўштли, балиқли ва сабзавотли консервалар, дудланган гўштли, табиий холдаги сут, аччиқ ва шўр газаклар, қокирилган таомлар, қўзиқорин, ширинликлар, зираворлар, қаҳва, газланган ва спиртли	Эфир мойига бой бўлган сабзавотлар (шолғом, тупр, пиёз, саримсоқпиёз, редиска), қўзиқоринлар, ҳайвон ёғларининг қаттиқ навлари (чўчка, мол, қўй ёғлари, комбижир).	Дуккаклилар, макарон маҳсулотлари, янги сут, нордон сут маҳсулотлари (янги тайёрланган творогдан ташқари), қайлалар, ширинликлар, газаклар.

	бошли карам, шолғом, шолғом сифат сабзавот, турп, шовул, пиёз, тузланган, ачитилган ва маринадланган сабзавотлар, тарик, перловкава арпаёрмаси, дуккаклилапр, макаронлар, юқори кислотали сут маҳсулотлари, аччиқ ва шўр газаклар, қовирилган таомлар, қўзиқорин, ширинликлар, зираворлар, қаҳва, газланган ва спиртли ичимликлар, музқаймоқ.	ичимликлар, музқаймоқ, сабзавотларни нг дағал турлари, хўл ва резавор мевалар хом кўринишда, дуккаклилар.		
Овқатлани ш ритми	Кунига 5-6 марта бўлиб бўлиб беради.	Кунига 5-6 марта бўлиб бўлиб беради.	Кунига 5-6 марта бўлиб бўлиб беради.	Кунига 5-6 марта бўлиб бўлиб беради.

Парҳез тузишда таомни меъданинг секретор ва ҳаракат функцияларига таъсирини ҳисобга олиш ниҳоятда муҳимдир. Озуқавий маҳсулотларнинг меъда секрециясига кўрсатадиган таъсири турли тумандир. Мазкур белгиларга қараб маҳсулотларни кучли ва кучсиз қўзғатувчиларга бўлинади. Секрецияга таъсир этувчи кучли қўзғатувчиларга киради: экстрактив моддалар сақловчи таомлар

(гўштли, баликли, кўзикоринли бульонлар; сабзавотлардан тайёрланган қуюқ қайнатмалар); хуштаъм берувчилар (хантал, долчин, ерқалампир ва бошқалар); қовирилган таомлар; консервалар; томат соуси; ўз ширасида димланган гўшт ва балиқлар; тузланган ва дудланган гўшт ва балиқ маҳсулотлари; тузланган, маринадланган ва ачитилган сабзавот ва хўл мевалар; тухумлар, чала пиширилган, айниқса тухум сариқлари; жавдар унидан нон ва ёғли хамирдан тайёрланган маҳсулотлар; эски ёки куйдирилган озуқавий ёғлар; кислоталиги юқори бўлган нордон сутли маҳсулотлар, ёғсизлантирилган сут, сут зардоби; аччиқ чой, қахва; таркибида спирт сақловчи ичимликлар; таркибида карбонат ангидрид сақловчи ичимликлар (газланган); нордон ва етарли даражада яхши етилмаган хўл ва резавор мевалар, хом сабзавотлар.

Меъда ширасига кучсиз кўзғатувчи таъсир кўрсатувчиларга киради: ичимлик суви, сут маҳсулотлари (ёғли сут, қаймоқлар, творог); крахмал; қуймоқ кўринишидаги ёки чала пиширилган тухум; яхши қайнатилган гўшт ва балиқлар; пюре кўринишидаги сабзавотлар; ёғлар; сабзавот ва ёрмалардан тайёрланган сутли ёки шиллиқли шўрвалар (картошка, сабзи ва лавлаги); шириш хўл мевалардан тайёрланган пюре; манна ёрмасидан таомлар ва қайнатилган гуруч, суюқ сутли бўтқалар; бир кун олдин пиширилган оқ нон; карбонат ангидрид сақламайдиган ишқорий сув; аччиқ бўлмаган чой.

### **Назорат саволлари:**

- 1. Меъда ичак тизим касалликлари таснифини айтинг.**
- 2. Меъда ичак тизим касалликларида даволовчи овқатланишни аҳамияти нимадан иборат.**
- 3. Меъда ичак тизим касалликларида профилактик овқатланишни нима учун керак.**
- 4. Ошқозон-ичак тизими касалликларининг олдини олишда профилактик тиббиёт ходимларининг тутган ўрни нимадан иборат.**

**2-амалий машғулот. Сув ва сув орқали тарқаладиган соматик касалликлар ва уларнинг олдини олишда профилактик тиббиёт ходимларининг тутган ўрни. Онкологик касалликларда профилактик овқатланиш.**

**Режа:**

- 1. Сув ва сув орқали тарқаладиган соматик касалликлар.**
- 2. Сув ва сув орқали тарқаладиган соматик касалликларни олдини олишда тиббиёт ходимларининг тутган ўрни.**
- 3. Онкологик касалликларда профилактик овқатланиш.**
- 4. Онкологик касалликларда озиқ-овқат маҳсулотларига қўйиладиган гигиеник талаблар.**

Ҳозирги пайтда дунёдаги ўлишлар бўйича иккинчи ўринни саратон хасталиклари эгаллайди. 2000 йили 10 миллион янги саратон ҳодисалари ва 6 миллион онкологик хасталиклар туфайли ўлимлар қайд этилган. Мавжуд тахминларга кўра, 2000 йилдан то 2020 йилгача саратон билан касалланишлар сони ривожланаётган мамлакатларда 73 % га, ривожланган мамлакатларда – 29 % га ошадики, бу асосан нуроний ёшдаги одамлар сони кўпайиши ҳисобига юз беради.

Саратон пайдо бўлишига имкон яратувчи маълум омиллар сирасига тамаки чекиш, алкоголизм, инфекциялар, радиация ва ортиқча тана вазни ва семизликни келтириб чиқарувчи овқатланиш дисбаланслари киради.

Ривожланган мамлакатларда онкологик хасталанишлар ҳодисасининг ўртача 30 % ини алиментар омил белгилайди, бунда у фақат тамаки чекишдангина ортда қолади, саратоннинг баъзи бир турларида эса овқатланишнинг ҳиссаси янада каттароқдир. Ривожланаётган мамлакатларда канцероген омил сифатида афлатоксинлар ҳам алоҳида ўрин эгаллайди.

**Саратон касалликлари ривожланиши ва профилактикасини  
белгиловчи омиллар (ЖССТ, 2003)**

Хавфни камайтирувчи	Хавфни оширувчи
<i>Исботланган</i>	
Мунтазам жисмоний фаоллик (йўғон ичак)	Ортиқча тана вазни ва семизлик (қизилўнгач, йўғон ичак, сут беги менопаузада, эндометрий, буйраклар, простата). Алкоголни суистеъмол қилиш (оғиз бўшлиғи, томоқ, ҳалқум, кекирдак, жигар, сут беги). Афлатоксин (жигар)
<i>Юқори эҳтимолли</i>	
Мунтазам жисмоний фаоллик (сут беги) Сабзавот ва мевалар (оғиз бўшлиғи, қизилўнгач, ошқозон, йўғон ичак)	Узоқ сақланадиган гўшт маҳсулотлари (йўғон ичак) Тузланган маҳсулотлар (ошқозон) Жуда қайноқ ичимлик ва маҳсулотлар (оғиз бўшлиғи, ҳалқум, қизилўнгач)
<i>Эҳтимолий (саратоннинг турли кўринишлари учун)</i>	
Овқат толалари Соя маҳсулотлари Балиқ В <sub>1</sub> , В <sub>6</sub> , фолат, В <sub>12</sub> , С, D, E витамиинлари Кальций, рух, селен Биофлавоноидлар, изофлавоинлар, лигнанлар, индоллар, каротиноидлар	Ҳайвон ёғлари Нитрозаминлар Полициклик ароматик углеводород-лар Полихлорланган бифениллар

Ривожланган мамлакатларда *оғиз бўшлиғи, ҳалқум ва қизилўнгач саратони* ривожланишида тамаки ва алкоголь, шунингдек, оғиз бўшлиғи ва тишларни яхши парвариш қилмаслик етакчи роль ўйнайди. Ортиқча тана вазни фақат қизилўнгач аденокарциномасининг ривожланишини юзага келтиради. Ривожланаётган мамлакатларда ушбу кўринишдаги саратон оқсил етишмаслиги фондаги чуқур микронутриентлар танқислигининг оқибати бўлади. Бир қатор ҳолатларда жуда қайноқ ичимлик ва овқат истеъмол қилиш одати ўзига ҳос роль ўйнайди. Жанубий-Шарқий Осиёда *назофарингеаль рак* ҳодисалари учраши ёшликда ўзига ҳос усулда (хитойча услубда) тузланган балиқни ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилиш билан боғлиқ бўлади.

Рационда тузланган-дудланган гўшт маҳсулотларининг улуши кўп ва сабзавот ҳамда меваларни истеъмол қилиш кам бўлганда *ошқозон саратони* ривожланиши хавфи ошади. Ошқозон саратони ва шиллиқ қаватларда *Helicobacter pylori* нинг кўпайиши орасидаги боғлиқлик алоҳида ўрганилади.

Ривожланган мамлакатларда *йўғон ичак саратони* ривожланаётган мамлакатлардагига нисбатан 10 марта кўпроқ учрайди ва бу ҳолат замонавий ўртаевропача рационнинг ўзига хосликлари билан боғлиқлиги кўриниб туради. Саратоннинг ушбу тури ривожланиши хавфи омиллари тана вазнининг ошиқлиги, овқатланишда ёғли ва юқори оқсилли маҳсулотлар ошиқчалиги ва ўсимлик озиқ-овқатларининг, айниқса, сабзавотлар, мевалар ва йирик тортилган бошоқли донлар маҳсулотларининг етишмаслиги ҳисобланади. Узок сақланадиган (шу жумладан, дудланган, тузланган) қизил гўшт ва унинг асосида тайёрланган гўштли маҳсулотлар ўзига хос салбий роль ўйнайди. Парранда гўшти ва балиқни истеъмол қилиш бунақанги ҳолатларни юзага келтирмайди. Йўғон ичак саратони ривожланиши механизмида ўт кислоталари завоқ топиши (деградация), канцерогенлар ва токсинларнинг инактивацияси ва ичаклар эпителийсининг функцияси учун зарур бўлган нормал метаболитлар ишлаб чиқарилишини белгиловчи микрофлоранинг ҳолатига муҳим жой ажратилади. Йўғон ичакнинг пастки бўлимлари, шу жумладан, тўғри ичак саратонининг профилактикаси рацион ҳисобига адекват моторика таъминланиши ва ич қотишига қўйилмаслиги билан боғлиқлиги шубҳасиздир.

*Жигар саратони*, аксинча, ривожланган мамлакатлардан кўра Африка ва Жанубий-Шарқий Осиёдаги ривожланаётган мамлакатларда 20 баробар кўпроқ учрайди. Гепатоцеллюляр карцинома ривожланишининг асосий сабаби гепатит (В ва С) вируслари ва микотоксинларнинг аралаш таъсиридир. Ривожланган мамлакатларда жигар саратони ривожланиши сабаблари рўйхатидаги биринчи ўринда алкоголь туради. Жигарда ўсмалар ривожланиши механизми сурункали фаол гепатит, цирроз ва канцерогенезнинг аста-секин ривожланиб, зўрайиши билан боғлиқдир.

Тана вазнининг ошиқчалиги ва семизлик *ошқозон ости беzi саратони* ривожланишининг етакчи сабаблари сифатида тан олинади.

*Ўпкалар саратони* ҳамон дунёдаги зарарли ўсмаларнинг энг кенг тарқалган тури бўлиб келмоқда. Унинг профилактикаси учун асос чекишни ташлашдир. Озуқа омилларидан ҳар куни мевалар, тар мевалар ва сабзавотларни истъеъмол қилишга катта ўрин ажратилади. Бунда кашандаларнинг ўпка саратонидан вафот этишларининг профилактикаси сифатида қўшимча витаминлар, хусусан, β-каротинни қўшимча равишда қабул қилиш самара бермади. Умуман олганда, саратон борасидаги витаминлар, айниқса, антиоксидантлар гуруҳининг профилактикавий роли шубҳа уйғотмайди. Аммо узоқ йиллардан бери чекадиган кашандаларда (аллақачон ўтиб кетган канцерогенез инициацияси фониди) таркибига витаминлар ҳам кирадиган биологик фаол бирикмаларни қўшимча қабул қилиш тескари (ўсмани ўстириб юборадиган) самара бериши мумкин. Бу маълумотлар кашандаларнинг рационига узоқ муддат давомида 25 мг/сут миқдорида β-каротин киритилганда тасдиқланди: 10-15 йил давомида ўпкалар саратонидан ўлиш ҳодисаси 10 % га ўсди. Шу сабабли ҳам профилактик (саратонга қарши) овқатланишни ташкил этиш бўйича тавсиялар ҳимояловчи микронутриентларга эга бўлган анъанавий маҳсулотларнинг оптимал миқдорини қамраб олиши ва қўшимча витамин-минерал қўшимчалари эҳтиёткорлик билан тайинланиши зарур.

*Кўкрак беzi саратони ва эндометрий саратони* ривожланиши хавфи бир қатор алиментар-боғлиқ омиллар, биринчи навбатда, ошиқча тана вазни ва семизлик билан боғлиқдир. Семизлик, айниқса, ушбу турдаги саратонларнинг постменопауза даврида юз бериши хавфини оширади. Ўсманинг ривожланиш патогенезида, афтидан, қон зардобидидаги эркин эстрадиоланинг концентрацияси ошиши асосий роль ўйнаса керак. Шунингдек, кўкрак беzi саратонининг ривожланишида алкогольнинг ҳам салбий роль ўйнаши исботланган: ҳар куни жуда бўлмаганда бир порция спиртли ичимлик ичиб турилса, ўсма пайдо бўлиши хавфи 10 % га ошади.



*Простата бези саратони* ривожланган мамлакатларда рационнинг умумий дисбаланслари, айниқса, рационда ҳайвон ёғларининг ўта кўп бўлиши билан боғлиқдир. Е витамини, селен ва каротиноидлар каби нутриентлар простатанинг зарарли ўсмалари ривожланишига қарши профилактикавий таъсирга эгаллиги ҳақида алоҳида маълумотлар мавжуд.

Тана вазни ошиқчалиги ва семизлик эркакларда ҳам, аёлларда ҳам бир хил даражада *буйраклар саратони* пайдо бўлишининг 30 % ҳолатларини белгилайди.

Турли кўринишдаги саратонларнинг пайдо бўлишида алиментар дисбаланслардан ташқари, овқатнинг канцерогенлик хусусиятларига эга бўлган микробиологик ва кимёвий контаминантлари, озиқ-овқат маҳсулотлари ишлаб чиқариш технологик жараёнининг ўзига хосликлари ва бошқа шу каби омиллар ҳам муайян, баъзан эса аҳамиятли роль ўйнайди. Бундан ташқари, овқатнинг алоҳида таркибий қисмлари канцерогенез омиллари таъсирини қайта ўзгартириши мумкин. Биосферада айланиб юрадиган ва озиқ-овқат занжири бўйлаб тўпланувчи канцерогенлар табиий ва антропоген келиб чиқишга эга бўлиши мумкин.

Табиий канцерогенлар тирик организмларнинг метаболитлари (биоген) ёки абиоген (вулқон отилмалари, фотокимёвий ёки радиоактив жараёнлар, ультрабинафша нурлар таъсири) кўринишида бўлади. Биоген канцерогенлар – бу микроорганизмлар, қуйи ёки юқори ўсимликларнинг метаболитларидир. Айтайлик, моғор замбуруғларининг кўпгина турлари канцероген микотоксинларни, полиароматик углеводородларни пайдо қилиши мумкин. Баъзи бир юқори ўсимликларда (мураккабгуллилар оиласи) онкоген таъсир қилувчи пирролизидинли алкалоидлар, циказин, сафрол, нитрозаминлар синтезланади. Сут эмизувчилар организмида канцероген фаолликка эга бўлган стероид гормонлари, нитрозбирикмалар тўпланиши мумкин. Бироқ инсон организми эволюция жараёнида маълум даражада бунақанги онкоген юкламага мослашгандир.

Озиқ-овқат маҳсулотларининг *антропоген келиб чиқишга* эга бўлган кимёвий канцероген моддалар (ККМ) билан ифлосланишида инсонга тушадиган онкоген

юклама табиий фондагига нисбатан кўп марталаб ошиб кетиши мумкин. КKM манбаларига энг аввало саноат корхоналари, иссиқлик электростанциялари, иситиш тизимлари ва транспорт чиқиндилари киради. Озиқ-овқат ва озуқа ўсимликлари КKM билан ифлосланишининг муҳим манбаи пестицидлар ва, айниқса, уларнинг биосферадаги трансформацияланган маҳсулотларидир. Озиқ-овқат маҳсулотлари учун потенциал канцероген кўшилмалар, шунингдек, ўсиш стимуляторлари сифатида (ёки ветеринария амалиётида) қўлланиладиган гормонли ва бошқа дорилардир.

Гўштли ва балиқли маҳсулотларга дудловчи тутун билан ишлов беришда; ўсимлик маҳсулотларини ёқилаётган ёнилғи маҳсулотлари мавжуд бўлган қайноқ ҳаво билан қуритишда; қовуриш пайтида ёғни қиздирганда полиароматик углеводородлар, акриламид ва нитрозбирикмаларнинг ҳосил бўлиши эҳтимоли исботланди. Канцероген моддалар озиқ-овқат маҳсулотларини тайёрлаш, сақлаш ва ташиш пайтида жиҳозлар, идишлар ва қадоқлаш материалларидан ўтиб қолиши мумкин.

Ҳозирги вақтда озиқ-овқат маҳсулотларида потенциал канцероген фаолликка эга бўлган бир қатор ксенобиотиклар пестицидлар, гормонли дорилар, афлатоксинлар, N-нитрозаминлар, мишьяк, кадмий, полихлорланган бифенилларнинг қолдиқ миқдорлари расман меъёрланади.

Онкологик касалликлар ривожланишининг алиментар профилактикаси бир тарафдан тана вазнини назорат қилиш, ёғлар, алкоголь, тузланган ва дудланган маҳсулотлар истеъмолини пасайтириш ва овқат толалари, антиоксидант-витаминлар, кальций, рух, селеннинг етарлича тушишини таъминлаш, бошқа тарафдан, овқатнинг кимёвий ва микробиологик хавфсизлигини назорат қилишга асослангандир.

### **Назорат саволлари:**

- 1. Сув ва сув орқали тарқаладиган соматик касалликларни санаб беринг.**
- 2. Сув ва сув орқали тарқаладиган соматик касалликларни олдини олишда тиббиёт ходимларининг тутган ўрни нималардан иборат.**

- 3. Онкологик касалликларда профилактик овқатланишни аҳамияти.**
- 4. Онкологик касалликларда озиқ-овқат маҳсулотларига қўйиладиган гигиеник талаблар нималардан иборат.**

### 3-амалий машғулот. Турли бактериал ва вирус касалликларнинг олдини олишда шахсий гигиена ўрни. Овқат аллергияси профилактикаси.

**Режа:**

1. Турли бактериал ва вирусли касалликлар таснифи.
2. Турли бактериал ва вирусли касалликларни олдини олишда шахсий гигиенанинг ўрни.
3. Овқат аллергиясининг келиб чиқиш сабаблари.

Овқатни кўтара олмасликнинг намоён бўлишлари кенг тарқалган ва етарли даражада индивидуал ўзига хосликка эгадир: ҳарбир одамда умри давомидаистеъмол қилинаётган овқатга нисбатан реакцияларинингшахсий йўналиши шаклланади.

#### Овқатни кўтара олмасликнинг намоён бўлишлари

Кўтара олмас-ликтури	Сабаби	Эҳтимолий озуқа омили
Овқат аллергияси	Истеъмол этилувчи озиқ-овқат маҳсулотларига жавобан гиперсезувчанлик (иммун жавоби ривожланиши билан бирга) пайдо бўлиши	Тухум, сут, ун, балиқ, моллюскалар, ёнғоқ, ерёнғоқ, соя, гуруч, шоколад
Фармакологик реакциялар	Биоген аминларнинг уларга кўп миқдорда эга бўлган маҳсулотлардан организмга тушиши	Ферментланган маҳсулотлар (пишлоқ, қизил мусаллас, тузланган карам, сельд, гўшти дудламалар)
Ферменто-патия	Фармакологик фаолликка эга бўлган бошқа моддаларнинг организмга тушиши Сўрилгандан кейинги нормал ферментланишнинг бузилиши Ингичка ичакдаги ҳазмланишнинг бузилиши ва ферментланмаган маҳсулотнинг йўғон ичакка тушиши	Кофеин
		Алкоголь, фруктоза, аминлар Лактоза, ёғ
Яллиғлант-рувчи таъсир	Ошқозон ичидаги кислотали муҳит билан ўзаро таъсирга кириш, келгуси рефлюкс ва оғриқ синдроми билан Таъсирчан одамларда астигматик	Ўткир зираворлар

	таркибий қисм ривожланиши	Сульфитлар (шу жумладан, овқат қўшимчалари таркибида)
Эмоционал кўтара олмаслик	Ўз танловига тўсқинлик қилувчи маҳсулотга нисбатан салбий субъектив муносабат	Исталган озиқ-овқат маҳсулотлари (қатъий индивидуал равишда)

Овқат аллергияси озиқ-овқат маҳсулотларини кўтара олмасликнинг нисбатан кўпроқ учрайдиган турига киради, У маҳсулот таркибида организм иммун жавобининг турли клиник манзараларипайдо бўлишини чақирадиган протеин ёки гликопротеиннинг мавжудлиги билан боғлиқдир. Овқат аллергиясининг касаллик белгилари ошқозон-ичак бузилишлари (кўнгил айниши, қайт қилиш, диарея, оғриқлар, санчиклар), нафас олиш тизими томонидан кўринишлар (ринит, астма, ларингоспазм) ва тери қатлами (эритема, эшакеми, экзема), анафилактик шок бўлиши мумкин.

Овқат аллергиясининг асосий ташҳисий аҳамиятга эга бўлган антитаначаларига IgE киради. Тезлашган турдаги гиперсезувчанлик механизми ривожланишида интерлейкин 4, простагландин D<sub>2</sub>ва лейкотриен C<sub>4</sub> иштирок этади. Овқат оқсилга нисбатан аллергик реакцияларнинг пайдо бўлиши ва ишлашидаиммун тизимининг барча бўлимининг хужайравий таркибий қисмлари, шу қаторда ичакларнинг лимфоид тўқималари (Пейер тугунлари) ва ичаклар томонидан қўзғотилувчи микробиоценоз иштирок этади. Таъсирчан одамларда аллергия жараёни антигенларнинг унча кўп бўлмаган сони ичаклар деворигакирганида ҳосил бўлади, бу ердаги махсус Пейер тугунлари (М-хужайралар)да лимфоцитлар антитаначаларни бирламчи яратадилар, улар эса ҳудудий лимфа тугунлари ва қонга ўтади. Антитаначалар айланиб юрганида ичакларнинг турли ҳудудларига, шунингдек, бошқа тўқималарга, шу жумладан, бронхлар ва ўпкаларга ҳам тарқалади. Шу тариқа, ичаклар иммун тўсиғининг маълум бир жойда чегараланган жавобибутун танага муштарак бўлади. Секинлашган турдаги гиперсезувчанлик тури бўйича юзага келувчи овқат аллергияси макрофаглар ва Т-хужайралар ҳисобига ишлайди. Бундай

реакциягачақалоқларнинг сигир сутига нисбатан аллергияси мисол бўлиши мумкин.

**Овқатни кўтара олмасликнинг турлича кўринишлари.** Кўпинча овқатни кўтара олмаслик овқат аллергиясига ўхшаш касаллик белгиларига эга бўлади. Маҳсулотда тўпланиб қолиб, ичаклар микрофлораси томонидан синтезланадиган ёки овқат қўзғотувчилари (алкоголь, зираворлар) таъсири остида ичакларнинг шиллик қаватидан ажралиб чиқадиган биоген аминлар (гистамин, тирамин ва бошқалар)га нисбатан реакциялар бундай кўтара олмасликка мисол бўлади. Озиқ-овқатлар биоген аминлари сирасига путресцин ва кадаверин (вино), спермидин (чўчка гўшти ва бошоқлилар), триптамин (помидорлар), 5-гидрокситриптамин (банан, авокадо) ҳам киради.

Қаҳва ва чойни ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилиш специфик симптомлар мажмуаси: ошқозон-ичак бузилишлари, тремор, юз гиперемияси, юрак уриши, кофеин таъсири билан боғлиқ уйқу бузилишлари ривожланишига олиб келади. Озиқ-овқатларнинг фармакологик фаол таркибий қисмларига колбаса ишлаб чиқариш саноатида қўлланиладиган нитритлар ҳам киради. Уларнинг ўта кўп тушишида эшакеми, санчикли симптоматика, юз гиперемиясипайдо бўлади.

Нисбатан кўпроқ маълум бўлган ва тез-тез учраб турувчи ферментопатияларга алактазия ва альдегиддегидрогеназа (ферментловчи алкоголь)нинг танқислиги киради. Алактазия йўғон ичакдаги ферментланмаган лактозадан карбонат ангидрид газини, сут ва пропион кислоталари ҳосил бўлиши билан боғлиқ диспептик бузилишлар тарзида намоён бўлади.

Овқатни кўтара олмаслик симптомларининг ривожланишига, шунингдек, у ёки бу маҳсулотга нисбатан салбий субъективмуносабат ҳам сабабчи бўлиши мумкин. Бу ҳолатда овқат аллергияси ривожланишининг механизми овқат таркибий қисмларининг бевосита таъсири билан боғлиқ эмас, балки руҳий-эмоционал асосга эга бўлади. Салбий кўринишлар пайдо бўлишининг олдини олиш учун субъектив нуқтаи назарга кўра ёқимсиз бўлган озиқ-овқат маҳсулотлари рационга киритилмайди.

**Назорат саволлари:**

- 1. Турли бактериал ва вирусли касалликлар таснифини айтинг.**
- 2. Турли бактериал ва вирусли касалликларни олдини олишда шахсий гигиенанинг ўрни қандай аҳамиятга эга.**
- 3. Овқат аллергиясининг келиб чиқиш сабаблари нималардан иборат.**

## V КЕЙСЛАР БАНКИ

**Кейс** – бу аниқ бир вазиятнинг баёнидир (“реал воқеанинг фото-лавҳаси”). Кейс – бу яхлит ахборотли мажмуа.

«Кейс-стади» - инглизча сўз бўлиб, («case» – аниқ вазият, ҳодиса, «stadi» – ўрганмоқ, таҳлил қилмоқ) аниқ вазиятларни ўрганиш, таҳлил қилиш асосида ўқитишни амалга оширишга қаратилган метод ҳисобланади.

Кейс – стади технологияси – ишбилармонлик ўйинларининг ўзига хос кўриниши бўлиб, аниқ вазиятларни таҳлил қилиш, ижодий фикрлаш ва тўғри қарор қабул қилиш кўникмаларини шакллантиришга ёрдам беради.

### “Кейс методи” ни амалга ошириш босқичлари

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



## 1 – топширик

### 1-гурӯҳ.

Илмий тадқиқотларда муаммони аниқлаш ва унинг долзарблигини асослашда нималарга аҳамият берилади?

#### Ҳолат муаммоси ҳақида жадвал тўлдиринг

Муаммо тури	Ҳолат муаммаларини туғилиш сабаблари	Муаммони етиш йўллари

### 2- гурӯҳ

Мутахасислигингиз бўйича долзарб муаммони гуруҳингиз билан таҳлил қилинг

#### Ҳолат муаммоси ҳақида жадвал тўлдиринг

Муаммо тури	Ҳолат муаммаларини туғилиш сабаблари	Муаммони ечиш йўллари

## 2 - топширик

### “Т-чизма” жадвал тўлдиринг

Педагогик маҳоратни юксалтиришда мавжуд муаммолар таҳлили

Асосий муаммолар	Бу муаммоларни бартараф этиш йўллари

## VI ГЛОССАРИЙ

Термин	Ўзбек тилидаги шарҳи	Инглиз тилидаги шарҳи
<b>аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги</b>	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;
<b>давлат санитария назорати</b>	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;
<b>инсоннинг яшаш муҳити</b>	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;
<b>санитария-гигиена тадбирлари ва эпидемияга қарши тадбирлар</b>	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;
<b>санитария-эпидемиологик вазият</b>	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;
<b>санитария-эпидемиология хизмати</b>	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;	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
<b>чекловчи тадбирлар (карантин)</b>	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;
<b>юқумли ва паразитар касалликлар</b>	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	infectious and parasitic diseases - human diseases, the occurrence and distribution of which is caused by human exposure to biological environmental factors and the possibility of disease transmission

		from an infected person or animal to a healthy person.
<b>Гигиеник меъёрлар</b>	доимо таъсир кўрсатувчи ва инсон учун керакли омиллар	Hygienic norm - as a rule, are permanent and necessary for human factors.
<b>гигиеник қоидалар</b>	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
<b>гигиеник регламентлар</b>	одам организмига негатив таъсир кўрсатувчи омилларга нисбатан ўрнатилган меъёрлар	Hygienic reglament- are among the factors that can have a negative effect on the body.
<b>Овқат рациони</b>	овқат маҳсулотларининг таркиби ва миқдори	Diet - the number and composition of the food products that are part of the daily human diet
<b>оқилона овқатланиш</b>	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.
<b>овқатланишнинг физиологик меъёрлари</b>	овқат моддалар ва энергия миқдорлари 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.
<b>алиментар</b>	овқатланишнинг физиологик	Nutritional Meals

<b>касаликлар</b>	меъёрларини бажармаслик, ҳамда бошқа гигиен талабларга риоя қилмаслик натижасида ривожланган касаликлар	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
<b>Мехнат гигиенаси</b>	ишлаб чиқариш муҳитида бўладиган зарарли омилларнинг ишчилар организмига таъсир этиш хусусиятларини ўрганиб, унинг асосида ишчилар ўртасида кузатиладиган касаликларнинг 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.
<b>тиббий-санитария қисми</b>	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
<b>ишлаб чиқариш муҳитидаги омиллар</b>	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.
<b>касб касаликлари</b>	ишлаб чиқариш муҳитидаги омиллар таъсирида келиб чиқадиган касаликлар	Occupational diseases - a disease that develops due to the impact specific to the work of the working conditions of factors
<b>Болалар ва ўсмирлар гигиенаси</b>	ўсувчи организмга атроф муҳитда бор бўлган турли омилларнинг таъсирини	Hygiene of children and adolescents - is studying the impact of the

	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	growing body of environmental factors and developing hygiene guidelines and recreational activities for children and teenagers.
<b>акселерация</b>	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
<b>соғлом турмуш тарзи</b>	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
<b>Психогигиена</b>	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
<b>Касалланиш</b>	аҳоли орасида ёки унинг айрим гуруҳлари ичида тарқалган касалликлар.	diseases which prevalence among population or in some groups of one's
<b>Хавф омиллари</b>	инсон саломатлигига хавф туғдирувчи, касалликларни келиб чиқишига, ривожланишига, ёмон оқибатларга олиб келувчи -	a risk factor is any attribute, characteristic or exposure of an individual that increases the likelihood of

	<p>биологик, генетик экологик, тиббий-ижтимоий ҳарактерга эга бўлган, ташқи муҳит, ишлаб чиқариш шароити, турмуш тарзи билан боғлиқ омиллар гуруҳидир.</p>	<p>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.</p>
<b>PubMed</b>	<p>бу электрон кидирув системаси NLM да ишлаб чиқилган. PubMed ўз ичига олади:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- MEDLINE (медлайн)</li> <li>- PreMEDLINE</li> <li>- Нашриётлар баёни.</li> </ul>	<p>this electronic search system was developed in the National Library of Medicine (NLM). PubMed includes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- MEDLINE</li> <li>- PreMEDLINE</li> <li>- Description of publications</li> </ul>
<b>MEDLINE</b>	<p>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 кидиришга ёрдам беради.</p>	<p>MEDLINE 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.</p>

## VII АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

### I. Норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 1998 йил 10 ноябрдаги “Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш Давлат дастури тўғрисида”ги ПФ-2107-сонли Фармони\
2. Ўзбекистон Республикасининг “Суғурта фаолияти тўғрисида”ги Қонуни (358-II-сон 05.04.2002).
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2003 йил 23 февралдаги “Соғлиқни сақлаш тизимини янада ислоҳ қилиш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ 3214-сонли Фармони
4. Президентнинг 2007 йил 19 сентябрдаги “Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилишни янада чуқурлаштириш ва уни ривожлантириш давлат дастурининг асосий йўналишлари тўғрисида”ги ПФ 3923-сонли Фармони
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2007 йил 2 октябрдаги “Республикада тиббиёт муассасалари фаолиятини ташкил этишни такомиллаштириш чора - тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-700 сонли Қарори
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2014 йил 1 августдаги “2014 - 2018 йилларда Ўзбекистонда аҳолининг репродуктив саломатлигини янада мустаҳкамлаш, оналар, болалар ва ўсмирлар соғлигини муҳофаза қилиш борасидаги давлат дастури тўғрисида”ги ПҚ-2221 сонли Қарори
7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февральдаги «2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устивор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси» ПФ-4947-сонли Фармони
8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 29 мартдаги «Ўзбекистон республикасида бирламчи тиббий-санитария ёрдами муассасалари фаолиятини ташкил этишни янада такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-2857-сонли Қарори
9. Ўзбекистон республикаси президентининг 2017 йил 1 апрелдаги “Соғлиқни сақлаш соҳасида хусусий секторни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-2863-сонли Қарори
10. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 20 июндаги “Ўзбекистон республикаси аҳолисига 2017—2021 йилларда ихтисослаштирилган тиббий ёрдам кўрсатишни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3071-сонли Қарори
11. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 201825 январдаги “Шошилич тиббий ёрдам тизимини жадал такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПҚ-3494-сонли Қарори
12. Ўзбекистон республикаси вазирлар маҳкамасининг 2017 йил 13 сентябрдаги қарори “Бирламчи тиббий-санитария ёрдами муассасаларида тиббий хизматлар сифатини яхшилашга, ўтказилаётган профилактика тадбирларининг самарадорлиги учун масъулиятни оширишга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида” ги 718 - сонли Қарори



13. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 2 февралдаги “Хотин-қизларни қўллаб-қувватлаш ва оила институтини мустаҳкамлаш соҳасидаги фаолиятни тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5325-сонли Фармони

14. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 18 декабрдаги «Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш тизимини тубдан такомиллаштириш бўйича комплекс чора тадбирлар тўғрисидаги» ПФ-5590-сонли Фармони

15. Ўзбекистон Республикаси президентининг 2018 йил 18 декабрдаги «Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб-қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПҚ-4063-сонли Қарори

16. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2019 йил 02 августдаги “Ўзбекистон Республикасининг суғурта бозорини ислоҳ қилиш ва унинг жадал ривожланишини таъминлаш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4412 сонли қарори

17. Ўзбекистон Республикаси президентининг 2019 йил 9 сентябрдаги “Ўзбекистон Республикаси санитария-эпидемиология хизмати тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 5814-сонли Фармони

## **II. Асосий адабиётлар**

1. Асекретов О.К., Борисов Б.А., Бугакова Н.Ю. и др. Современные образовательные технологии: педагогика и психология: монография. – Новосибирск: Издательство ЦРНС, 2015. – 318 с.

<http://science.vvsu.ru/files/5040BC65-273B-44BB-98C4-CB5092BE4460.pdf>

2. Б.Маматкулов . Жамоат саломатлиги ва соғлиқни сақлашни бошқариш. -Т., 2019.

3. Белогуров А.Ю. Модернизация процесса подготовки педагога в контексте инновационного развития общества: Монография. — М.: МАКС Пресс, 2016. — 116 с. ISBN 978-5-317-05412-0.

4. Г.И.Шайхова .Овқатланиш гигиенаси.- Т., 2015.

5. Г.Тришина . Основы доказательной медицины. –М., 2018.

6. Гулобод Қудратуллоҳ кизи, Р.Ишмухамедов, М.Нормухаммедова. Анъанавий ва ноанъанавий таълим. – Самарқанд: “Имом Бухорий халқаро илмий-тадқиқот маркази” нашриёти, 2019. 312 б.

7. Ибраймов А.Е. Масофавий ўқитишнинг дидактик тизими. методик қўлланма/ тузувчи. А.Е. Ибраймов. – Тошкент: “Lesson press”, 2020. 112 бет.

8. Игнатова Н. Ю. Образование в цифровую эпоху: монография. М-во образования и науки РФ.– Нижний Тагил: НТИ (филиал) УрФУ, 2017. – 128 с. [http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54216/1/978-5-9544-0083-0\\_2017.pdf](http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54216/1/978-5-9544-0083-0_2017.pdf)

## **III. Қўшимча адабиётлар**

1. Ишмухамедов Р.Ж., М.Мирсолиева. Ўқув жараёнида инновацион таълим технологиялари. – Т.: «Fan va technology», 2014. 60 б.

2. Муслимов Н.А ва бошқалар. Инновацион таълим технологиялари. Ўқув-методик қўлланма. – Т.: “Sano-standart”, 2015. – 208 б.

3. О.М.Миртазаев, Л.П.Зуева. /Г.С.Матназарова таҳрири остида/ Эпидемиология.-Т.,2020.
4. Олий таълим тизимини рақамли авлодга мослаштириш концепцияси. Европа Иттифоқи Эрасмус+ дастурининг кўмагида. [https://hiedtec.ecs.uniruse.bg/pimages/34/3\\_UZBEKISTAN-CONCEPT-UZ.pdf](https://hiedtec.ecs.uniruse.bg/pimages/34/3_UZBEKISTAN-CONCEPT-UZ.pdf)
5. Усмонов Б.Ш., Ҳабибуллаев Р.А. Олий ўқув юртларида ўқув жараёнини кредит-модуль тизимида ташкил қилиш. Ўқув қўлланма. Т.: “Tafakkur” нашриёти, 2020 й. 120 бет.
6. Ф.И.Саломова ва бошқ. Гигиена ва тиббий экология. –Т., 2020.
7. David Spencer “Gateway”, Students book, Macmillan 2012.
8. English for Specific Purposes. All Oxford editions. 2010, 204.
9. H.Q. Mitchell “Traveller” B1, B2, MM Publications. 2015. 183.
10. H.Q. Mitchell, Marileni Malkogianni “PIONEER”, B1, B2, MM Publications. 2015. 191.
11. Lindsay Clandfield and Kate Pickering “Global”, B2, Macmillan. 2013. 175.
12. Steve Taylor “Destination” Vocabulary and grammar”, Macmillan 2010.

#### **Интернет ресурслар:**

1. [www.press-service.uz](http://www.press-service.uz)
2. [www.gov.uz](http://www.gov.uz)
3. [www.lugat.uz](http://www.lugat.uz),
4. [www.glossaiy.uz](http://www.glossaiy.uz)
5. [.http://www.bank.uz/uz/publisIVdoc/](http://www.bank.uz/uz/publisIVdoc/)
6. [www.press-uz.info](http://www.press-uz.info)
7. <http://www.uforum.uz/>
8. <http://www.assc.uz/>
9. <http://www.xabar.uz>
10. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)
11. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)