

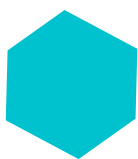
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA-MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI



TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI
HUZURIDAGI PEDAGOG KADRLARNI QAYTA
TAYORLASH VA ULARNI MALAKASINI
OSHIRISH TARMOQ MARKAZI



“TIBBIY PROFILAKTIKA”
ISHI



TOSHKENT 2022

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI

**OLIY TA‘LIM TIZIMI PEDAGOG VA RAHBAR KADRLARINI QAYTA TAYYORLASH
VA ULARNING MALAKASINI OSHIRISHNI TASHKIL ETISH BOSH ILMIY - METODIK
MARKAZI**

**TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI HUZURIDAGI PEDAGOG KADRLARNI QAYTA
TAYYORLASH VA ULARNING MALAKASINI OSHIRISH TARMOQ MARKAZI**

“Tibbiy profilaktika ishi” yo‘nalishi

“SOMATIK KASALLIKLAR PROFILAKTIKASIDA TA‘LIM TEXNOLOGIYALARI”

MODULI BO‘YICHA

O‘QUV –USLUBIY MAJMUUA

**Mazkur o‘quv-uslubiy majmua Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining
2020 yil 7 dekabrda 648-sonli buyrug‘i bilan tasdiqlangan o‘quv reja va dastur
asosida tayyorlandi.**

Tuzuvchilar: Toshkent tibbiyot akademiyasi, Bolalar, o‘smirlar va ovqatlanish
gigienasi kafedrasini mudiri, t.f.d., dotsent N.J.Ermatov

Taqrizchilar: Toshkent pediatriya tibbiyot instituti, Jamoat salomatligi,
sog‘liqni saqlashni tashkil etish va boshqarish kafedrasini mudiri
professor, t.f.d. Sh.T.Iskandarova

Toshkent tibbiyot akademiyasi, Bolalar, o‘smirlar va ovqatlanish
gigienasi kafedrasini professori t.f.d. G.I.Shayxova

*O‘quv -uslubiy majmua Toshkent tibbiyot akademiyasi Kengashining 2020 yil
25-dekabrda 7-sonli qarori bilan nashrga tavsiya qilingan.*

Mundarija

| | |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| I. ISHCHI DASTUR | 5 |
| II. MODULNI O'QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI | 13 |
| III. NAZARIY MATERIALLAR | 21 |
| IV. AMALIY MASHG'ULOT MATERIALLARI | 51 |
| V. KEYSLAR BANKI | 72 |
| VI. GLOSSARIY | 74 |
| VII. ADABIYOTLAR RO'YXATI | 80 |

I IShChI DASTUR

Kirish

Dastur O‘zbekiston Respublikasining 2020 yil 23 sentyabrda tasdiqlangan “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-4947-son, 2019 yil 27 avgustdagi “Oliy ta’lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining uzluksiz malakasini oshirish tizimini joriy etish to‘g‘risida”gi PF-5789-son, 2019 yil 8 oktyabrdagi “O‘zbekiston Respublikasi oliy ta’lim tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida”gi PF-5847-sonli Farmonlari hamda O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 23 sentyabrdagi “Oliy ta’lim muassasalari rahbar va pedagog kadrlarining malakasini oshirish tizimini yanada takomillashtirish bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi 797-sonli Qarorlarida belgilangan ustuvor vazifalar mazmunidan kelib chiqqan holda tuzilgan bo‘lib, u oliy ta’lim muassasalari pedagog kadrlarining kasb mahorati hamda innovatsion kompetentligini rivojlantirish, sohaga oid ilg‘or xorijiy tajribalar, yangi bilim va malakalarni o‘zlashtirish, shuningdek amaliyotga joriy etish ko‘nikmalarini takomillashtirishni maqsad qiladi.

Dastur doirasida berilayotgan mavzular ta’lim sohasi bo‘yicha pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligiga qo‘yiladigan umumiy malaka talablari va o‘quv rejalari asosida shakllantirilgan bo‘lib, uning mazmuni kredit modul tizimi va o‘quv jarayonini tashkil etish, ilmiy va innovatsion faoliyatni rivojlantirish, pedagogning kasbiy professionalligini oshirish, ta’lim jarayoniga raqamli texnologiyalarni joriy etish, maxsus maqsadlarga yo‘naltirilgan ingliz tili, mutaxassislik fanlar negizida ilmiy va amaliy tadqiqotlar, o‘quv jarayonini tashkil etishning zamonaviy uslublari bo‘yicha so‘nggi yutuqlar, pedagogning kreativ kompetentligini rivojlantirish, ta’lim jarayonlarini raqamli texnologiyalar asosida individuallashtirish, masofaviy ta’lim xizmatlarini rivojlantirish, vebinar, onlayn, «blended learning», «flipped classroom» texnologiyalarini amaliyotga keng qo‘llash bo‘yicha tegishli bilim, ko‘nikma, malaka va kompetensiyalarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan.

Qayta tayyorlash va malaka oshirish yo‘nalishining o‘ziga xos xususiyatlari hamda dolzarb masalalaridan kelib chiqqan holda dasturda tinglovchilarning mutaxassislik fanlar doirasidagi bilim, ko‘nikma, malaka hamda kompetensiyalariga qo‘yiladigan talablar takomillashtirilishi mumkin.

Modulning maqsadi va vazifalari

Modulni o‘qitishdan maqsad - Oliy ta’lim muassasalari pedagog kadrlarini qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish kursining **maqsadi** pedagog kadrlarni innovatsion yondoshuvlar asosida o‘quv-tarbiyaviy jarayonlarni yuksak ilmiy-metodik darajada loyihalashtirish, sohadagi ilg‘or tajribalar, zamonaviy bilim va malakalarni o‘zlashtirish va amaliyotga joriy etishlari uchun zarur bo‘ladigan kasbiy bilim, ko‘nikma va malakalarini takomillashtirish, shuningdek ularning ijodiy faolligini rivojlantirishdan iborat.

Modulning asosiy vazifalari:

- «Tibbiy profilaktika ishi» yo‘nalishida pedagog kadrlarning kasbiy bilim, ko‘nikma, malakalarini takomillashtirish va rivojlantirish;
- pedagoglarning ijodiy-innovatsion faollik darajasini oshirish;
- mutaxassislik fanlarini o‘qitish jarayoniga zamonaviy axborot-kommunikasiya texnologiyalari va xorijiy tillarni samarali tatbiq etilishini ta’minlash;
- mutaxassislik fanlari sohasidagi o‘qitishning innovatsion texnologiyalari va ilg‘or xorijiy tajribalarini o‘zlashtirish;
- «Tibbiy profilaktika ishi» yo‘nalishida qayta tayyorlash va malaka oshirish jarayonlarini fan va ishlab chiqarishdagi innovatsiyalar bilan o‘zaro integratsiyasini ta’minlash.

Modul bo‘yicha tinglovchilarning bilimi, ko‘nikmasi, malakasi va kompetensiyalariga qo‘yiladigan talablar

“Kredit modul tizimi va o‘quv jarayonini tashkil etish”, “Ilmiy va innovatsion faoliyatni rivojlantirish”, “Pedagogning kasbiy professionalligini oshirish”, “Ta’lim jarayoniga raqamli texnologiyalarni joriy etish”, “Maxsus maqsadlarga yo‘naltirilgan ingliz tili” modullari bo‘yicha tinglovchilarning bilim, ko‘nikma va malakalariga qo‘yiladigan talablar tegishli ta’lim sohasi bo‘yicha pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish mazmuni, sifati va ularning tayyorgarligi hamda kompetentligiga qo‘yiladigan umumiy malaka talablari bilan belgilanadi.

Mutaxassislik fanlari bo‘yicha tinglovchilar quyidagi yangi bilim, ko‘nikma, malaka hamda kompetensiyalarga ega bo‘lishlari talab etiladi:

Tinglovchi:

- profilaktik tibbiyot fanining rivojlanish bosqichlarini;
- kasalliklarning oldini olishning yangicha zamonaviy modellarini;
- profilaktik tibbiyot fanining maqsadi va bugungi kundagi dolzarb muammolarini;
- O‘zbekistonda tibbiy profilaktika yo‘nalishining yangi islohatlarini;

- qandli diabet kasalligini oldini olishda sog‘lom turmush tarzi va ovqatlanishning ahamiyatini;
- kasalliklarning birlamchi profilaktikasining istiqbollarini;
- «Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to‘g‘risida»gi qonun xujjatlarini;
- kasalliklarning oldini olishning yangicha zamonaviy modellarini;
- yuqumli va somatik kasalliklarning birlamchi va ikkilamchi profilaktikasini amalga oshirish tartibini;
- aholining turli qatlamlari orasida profilaktik chora-tadbirlarni olib borish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dasturlarini ***bilishi*** kerak.

Tinglovchi:

- profilaktik tibbiyot yo‘nalishida ilmiy-tadqiqot ishlarini samarali tashkil etish, tadqiqot natijalarini amaliyotga joriy etish;
- alimantar-bog‘liq kasalliklar profilaktikasini amalga oshirish;
- tibbiy profilaktika ishi yo‘nalishi bo‘yicha fanlarini o‘qitishda yangi texnologiyalarni amaliyotda qo‘llash;
- COVID-19 pandemiyasining epidemiologik holati va uni oldini olish chora-tadbirlari amalga oshirish;
- oshqozon-ichak tizimi kasalliklarining oldini olish;
- kasalliklarning oldini olishda sog‘lom ovqatlanishni tashkil qilish;
- tibbiy profilaktika ishi yo‘nalishi bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotlar natijalariga ishlov berish, ularni tahlil qilish va aks ettirish, xulosalar chiqarish, ilmiy maqolalar tayyorlash, tavsiyalarini ishlab chiqish;
- tibbiy profilaktika ishi yo‘nalishi bo‘yicha ilg‘or tajribalardan foydalanish;
- suv va suv orqali tarqaladigan somatik kasalliklar va ularning oldini olish;
- aholi yashash mintaqalarida sanitar gigienik talablarni amalga oshirish

ko‘nikmalariga ega bo‘lishi lozim.

Tinglovchi:

- turli bakterial va virus kasalliklarning oldini olish;
- yuqumli va somatik kasalliklarni oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish;
- alimantar-bog‘liq kasalliklarni ko‘rsatkichlarini aniqlash;
- profilaktik tibbiyot yo‘nalishida ilmiy-tadqiqot ishlarini samarali tashkil etish, tadqiqot natijalarini amaliyotga joriy etish, ilmiy ishlanmalarning iqtisodiy samarasini o‘rganish;
- sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan ishlarni amalga oshirish;
- tibbiy hujjatlarni yuritish;
- kasalliklarning birlamchi va ikkilamchi profilaktikasiga doir tadbirlarni olib borish;
- kasalxona ichi infeksiyalarini oldini olish ***malakalariga*** ega bo‘lishi lozim.

Tinglovchi:

- profilaktik tibbiyot fanining dolzarb muammolari hal qilish;
- profilaktik tibbiyot fanining ilg‘or xorijiy tajribalarini amaliyotda qo‘llash;
- tibbiy profilaktika ishi yo‘nalishi bo‘yicha yangiliklarni o‘quv jarayoniga tatbiq etish;
- tibbiy profilaktika ishi yo‘nalishidagi muammolarni yechishda innovatsion yondoshish;
- tibbiy profilaktika ishi yo‘nalishi bo‘yicha fanlar sohasida kasbiy faoliyat yuritish uchun zarur bo‘lgan bilim, ko‘nikma, malaka va shaxsiy sifatlarga ega bo‘lish;
- somatik kasalliklar profilaktikasida video/audio ma‘ruzalarni tayyorlash;
- davlat organlari, korxonalar, muassasalar, tashkilotlar, jamoat birlashmalarining fuqarolarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish sohasidagi faoliyatini huquqiy jihatdan tartibga solish *kompetensiyalariga* ega bo‘lishi lozim.

Modulni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha tavsiyalar

“Profilaktik tibbiy fanining dolzarb muammolari” moduli ma‘ruza va amaliy mashg‘ulotlar shaklida olib borilsada, bunda vaziyatli mashqlar, slaydlarni ko‘rsatish, alohida pedagogik vaziyatlarni sharhlash kabilardan foydalanish tavsiya etiladi.

Modulni o‘qitish jarayonida ta‘limning zamonaviy metodlari, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari qo‘llanilishi nazarda tutilgan:

- ma‘ruza darslarida zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida prezentatsiya va elektron-didaktik texnologiyalardan;
- o‘tkaziladigan amaliy mashg‘ulotlarda texnik vositalardan, ekspress va test so‘rovlari, aqliy hujum, kichik guruhlar bilan ishlash va boshqa interaktiv ta‘lim usullarini qo‘llash nazarda tutiladi.

Modulning o‘quv rejadagi boshqa modullar bilan bog‘liqligi va uzviyligi

“Profilaktik tibbiy fanining dolzarb muammolari” moduli mazmunan o‘quv rejadagi “Oliy ta‘limning normativ-huquqiy asoslari”, “Ilg‘or ta‘lim texnologiyalari va pedagogik mahorat”, “Ta‘lim jarayonida axborot- kommunikatsiya texnologiyalarini qo‘llash” kabi o‘quv modullari bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, pedagogik faoliyatni samarali kechishini ta‘minlash uchun xizmat qiladi.

Modulning oliy ta‘limdagi o‘rni

Tinglovchilar modul doirasida uzatiladigan ma‘lumotlarni ta‘lim-tarbiya jarayoniga tadbik etib, maqbul qaror qabul qilishga doir kasbiy kompetentlikka ega bo‘ladilar.

Modul bo'yicha soatlar taqsimoti

| № | Modul mavzulari | Auditoriya uquv yuklamasi | | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------|-------------------|---------------------|
| | | Jami | jumladan | | |
| | | | Nazariy | Amaliy mashg'ulot | Ko'chma mashg'uloti |
| 1. | Atrof muhit gigienasi va uning somatik kasalliklarning rivojlanishdagi o'rnini. Turli kasalliklarda tavsiya etiladigan ovqatlanish. | 2 | 2 | | |
| 2. | Yuqori nafas kasalliklarining rivojlanishda ijtimoiy va endogen omillarning tutgan o'rnini. Nafas olish organlari kasalliklarida profilaktik ovqatlanish | 2 | 2 | | |
| 3 | Turli yuqumsiz kasalliklarni oldini olishda sog'lom turmush tarzining ahamiyati. Peshob ajratish tizim kasalliklarida davolovchi ovqatlanish. | 2 | 2 | | |
| 4 | Oshqozon-ichak tizimi kasalliklarining oldini olishda profilaktik tibbiyot xodimlarining tutgan o'rnini. Me'da ichak tizim kasalliklarida davolovchi ovqatlanish | 4 | | 4 | |
| 5 | Suv va suv orqali tarqaladigan somatik kasalliklar va ularning oldini olishda profilaktik tibbiyot xodimlarining tutgan o'rnini. Onkologik kasalliklarda profilaktik ovqatlanish. | 4 | | 4 | |
| 6 | Turli bakterial va virusli kasalliklarning oldini olishda shaxsiy gigienani o'rnini. Ovqat allergiyasi profilaktikasi. | 4 | | 4 | |
| | Jami: | 18 | 6 | 12 | |

NAZARIY MASHG'ULOTLAR MAZMUNI

1-mavzu: Atrof muhit gigienasi va uning somatik kasalliklarning rivojlanishdagi o'рни.

Inson organizmiga atrof muhit omillarining (xavo, suv, tuprok) ta'siri Gigienik me'yor va reglamentlarning ahamiyati. Fizikaviy, kimyoviy, biologik omillarni gigienik me'yorlashtirish va gigienik reglamentlashtirishlarni ishlab chiqishning asoslari. Sanitariya Qoidalari va Me'yori (SanQ vaM) hamda boshqa turdagi gigienik me'yoriy hujjatlar haqida tushuncha. Atmosfera havosi, suv, tuproq omillarini gigienik reglamentlashtirishga bo'lgan umumiy yondoshuvlar.

2-mavzu: Yuqori nafas kaslliklarning rivojlanishda ijtimoiy va endogen omillarning tutgan o'рни. Nafas olish organlari kasalliklarida profilaktik ovqatlanish.

Sog'lom turmush tarzining asosiy ko'rsatkichlarida biri- sog'lom ovqatlanish mezonlari, aholini xaqiqiy ovqatlanish xolatiga baho berishni o'rganish va amaliyotga joriy etish uslublari, Aholini oziq-ovqat maxsulotlariga bo'lgan ehtiyojini qondirish uchun to'laqonli sifatli va xavfsiz oziq-ovqat maxsulotlari bilan ta'minlashning asosiy ko'rsatkichlari.

3-mavzu: Turli yuqumsiz kasalliklarni oldini olishda sog'lom turmush tarzining ahamiyati.

Mamlakatimizda faoliyat yuritayotgan turli ta'lim muassasalarini sanitar-gigienik me'yorlar asosida baxolash, aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish yuzasidan kerakli chora-tadbirlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish

AMALIY MASHG'ULOT MAZMUNI

1-amaliy mashg'ulot: Oshqozon-ichak tizimi kasalliklarining oldini olishda profilaktik tibbiyot xodimlarning tutgan o'рни . Me'da ichak tizim kasalliklarida davolovchi ovqatlanish.

Havo muhitiga gigienik ta'rif. Havo muhitining fizikaviy xossalari (harorat, namlik, havo harakatining tezligi va yo'nalishi, uning atmosfera bosimi va elektr holati) tekshirish usullari. Xonalarning mikroiklim ko'rsatkichlariga bo'lgan gigienik talablar. Xonalarning tabiiy va sun'iy yoritilganlik ko'rsatkichlarini tekshirish va baholash usullari.

2-amaliy mashg‘ulot: Suv va suv orqali tarqaladigan somatik kasalliklar va ularning oldini olishda profilaktik tibbiyot xodimlarining tutgan o‘rni.

Ovqat mahsulotlarining to‘la sifatligini baholash xaqida tushuncha. Ovqat mahsulotlaridan namunalar olish haqida umumiy tushuncha. Ovqat mahsulotlarini ekspertizadan o‘tkazish tartibi. Ovqat mahsulotlarining sifatini tekshirish usullari haqida tushuncha, tez buziluvchi ovqat mahsulotlarining to‘la sifatligini aniqlash.

3-amaliy mashg‘ulot: Turli bakterial va virusli kasalliklarning oldini olishda shaxsiy gigienani o‘rni.

Bolalar va o‘smirlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari, ularni tekshirish usullari, O‘zRda yashaydigan bolalar va o‘smirlar jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari hamda ularning amaliyotda tutgan o‘rnini tushuntirish, bu ko‘rsatkichlarni hisoblash va ularga baho berish ko‘nikmalarini shakllantirish.

O‘QITISH SHAKLLARI:

Mazkur modul bo‘yicha quyidagi o‘qitish shakllaridan foydalaniladi:

- ma’ruzalar, amaliy mashg‘ulotlar (ma’lumotlar va texnologiyalarni anglab olish, aqliy qiziqishni rivojlantirish, nazariy bilimlarni mustahkamlash);
- ZOOM platformasi orqali ma’ruzalar va suhbatlar tashkil etish;
- davra suhbatlari (ko‘rilayotgan loyiha yechimlari bo‘yicha taklif berish qobiliyatini oshirish, eshitish, idrok qilish va mantiqiy xulosalar chiqarish);
- On-line rejimda internet portallari va platformalarida ishlash;
- bahs va munozaralar (loyihalar yechimi bo‘yicha dalillar va asosli argumentlarni taqdim qilish, eshitish va muammolar yechimini topish qobiliyatini rivojlantirish).

II MODULNI O‘QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA’LIM METODLARI

Ta’lim texnologiyasi aniq pedagogik g‘oya asosida ishlab chiqilib, uning negizini quyidagilar tashkil etadi: muallifning aniqlangan metodologik, falsafiy yo‘nalishi; pedagogik, psixologik va ijtimoiy fanlar hamda pedagogik amaliyot-konseptual asoslari.

Ta’lim tizimi boshqa barcha horijiy mamlakatlar singari falsafa, psixologiya va pedagogikada insonparvarlik yo‘nalishidagi prinsiplar asosida tuziladi. Pedagogikada bu yo‘nalishning asosiy farq qiladigan jihati shundaki, bunda ta’lim oluvchining o‘zligi, uning shaxsi, mustaqil tanqidiy fikrlashini ongli rivojlanishiga aniq yo‘naltirilgan, ularning xususiyat va imkoniyatlarini hisobga olgan har bir ta’lim oluvchining mustaqil bilish faoliyatiga e’tiborida hisoblanadi.

Zamonaviy ta’lim texnologiyasining asoslari

Interfaol ta’lim (Interactive) - suhbatli. **Interfaol** ta’lim berish - suhbatli ta’lim berish, bunda ta’lim beruvchi va ta’lim oluvchi, ta’lim vositalarining o‘zaro harakati amalga oshiriladi.

Dalillarga asoslangan tibbiyot modulini o‘qitishda quyidagi interfaol usullardan foydalaniladi.

Muammoli vaziyatlar usuli

Muammoli vaziyatlar usuli – ta’lim beruvchining muammoli vaziyatlarni yaratishga va ta’lim oluvchilarning faol bilish faoliyatlariga asoslangan. U aniq vaziyatni tahlil qilish, baholash va keyingi qarorni qabul qilishdan tuzilgan. Usulning yetakchi vazifalari quyidagilardan iborat:

- ✓ O‘rgatuvchi – bilimlarni faollashtirishga asoslangan;
- ✓ Rivojlantiruvchi – tahliliy tafakkurni, alohida hodisalarning dalillari qonuniylikni ko‘ra bilishini shakllantirish;
- ✓ Tarbiyalovchi – fikr almashinish ko‘nikmalarni shakllantirish.

Muammoli vazifalardan foydalanish usuli bizga, nazariyani amaliyot bilan bog‘lash, imkonini beradi, bu materialni ta’lim oluvchilar uchun yanada ko‘p dolzarbli qiladi.

O‘quv muammosining muhim belgilari quyidagilardan iborat bo‘ladi:

- ❖ noma’lumning borligi, uni topish yangi bilimlarni shakllanishiga olib keladi;
- ❖ noma’lumni topish yo‘nalishida qidiruvni amalga oshirish uchun ta’lim oluvchilarda ma’lum darajada bilim manbalari borligi.

Muammo 3 tarkibiy qismdan tashkil topadi:

- Ma’lum (ushbu berilgan vazifadan).
- Noma’lum (yangi bilimlarni shakllanishiga olib keladi).
- Noma’lumni topish yo‘nalishida qidiruvni amalga oshirish uchun kerak bo‘lgan, avvalgi bilimlar (ta’lim oluvchilar tajribasi).

Shunday qilib, o‘quv muammosini ta’lim oluvchilarga oldindan noma’lum

bo‘lgan natija yoki bajarish usuli vazifasi sifatida aniqlash mumkin. Lekin ta‘lim oluvchilar ushbu natija qidiruvini amalga oshirish yoki hal etish yo‘li uchun dastlabkiga egadirlar. Shunday qilib, ta‘lim oluvchilar hal etish yo‘lini biladi, vazifasi o‘quv muammosi bo‘lmaydi. Boshqa tomondan, agarda ta‘lim oluvchilar u yoki bu vazifani yechish yo‘lini bilmay uni yechish qidiruvi uchun vositaga ega bo‘lmasalar, unda u ham o‘quv muammosi bo‘lishi mumkin emas.

Muammoli vazifani murakkabligi (vaziyat «o‘quv» muammo) bir qator dalillar bilan aniqlanadi, bu jumladan ta‘lim oluvchilar darajasiga mos qilishi kerak. Agarda tanishtiruvchi material juda ham hajmi katta yoki murakkab bo‘lsa, ular hamma axborotni qabul qila olmaydilar, yechimini topishni bilmaydilar va o‘quv faoliyatida bo‘lgan har qanday qiziqishlardan mahrum bo‘ladilar.

Muammoli vazifani ishlab chiqish katta mehnat va pedagogik mahoratni talab etadi. Qoidaga binoan, vazifani bir necha marotaba tajribadan o‘tkazgandan so‘ng o‘quv guruhida omadli variantini tuzishga ega bo‘linadi. Shunga qaramay, bunday vazifalar nazariyani haqiqiy vaziyat bilan bog‘lash imkonini beradi. Bu ta‘lim oluvchilar ongida o‘qitishni faollashtirishga imkon beradi, kelajakdagi kasbiy faoliyatlari uchun o‘rganilayotgan materialning amaliy foydasini anglab yetishga yordam bo‘ladi.

Muammoli vaziyatlar usuli qo‘llanilgan o‘quv mashg‘ulotining texnologik xaritasi

| Ish bosqichlari | Faoliyat shakli va mazmuni |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tayyorgarlik | ➤ Ta‘lim beruvchi mavzu, muammoli (muammo) vaziyatni tanlaydi, |
| 1 – bosqich Muammoga Kirish | ➤ Tinglovchilar guruhlariga bo‘linadilar; muammoli vaziyatlar bayon qilingan materiallar bilan tanishadilar |
| 2 - bosqich Muammoga kirish | ➤ Ushbu muammoni hal etishning turli imkoniyatlarini guruhlarda muhokama qiladilar, ularni tahlil qiladilar, eng maqbullarini topadilar, yagona fikrni ifodalaydilar. |
| 3 - bosqich. Natijalarni taqdim etish | ➤ Natijalarni ma‘lum qiladi, boshqa guruh variantlarini muhokama qiladilar |
| 4 - bosqich Umumlashtirish, yakun yasash | ➤ Bahosiz va qisqa ravishda muammoni yechishning asosiy va hal etish yo‘llarini sanab o‘tadi. Muammoli vaziyatni yechish jarayonida qilingan xulosalarga e‘tibor qaratadi |

Loyihalar usuli

Loyihalar usuli bilim va malakalarni amaliy qo'llash, tahlil va baholashni nazarda tutuvchi majmualiy o'qitish usulini amalga oshiradi. Ta'lim oluvchilar yuqori darajada, boshqa o'qitish usullaridan foydalanishga qaraganda, rejalashtirishda, tashkillashtirishda, nazoratda, tahlil qilish va vazifani bajarish natijalarini baholashda ishtirok etadilar. Loyiha fanlararo, bir fan yoki fan tashqarisida bo'lishi mumkin.

Loyiha usulining amalga oshirish bosqichlari

| Ish bosqichlari | Faoliyat shakli va mazmuni |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tayyorgarlik | <ul style="list-style-type: none"> ➤ O'qituvchi loyiha mavzulari va maqsadini aniqlaydi. Ta'lim oluvchilarni loyihalash yondashuvi mohiyati bilan tanishtiradi. Bir qancha mavzular taklif etadi, loyiha mazmuni to'g'risida ma'lumot beradi, ular doirasini shakllantiradi, ish turlari, ularning natijalari va baholash mezonlarini sanab o'tadi. |
| 1 - bosqich Rejalashtirish | <ul style="list-style-type: none"> ➤ O'qituvchi g'oyalarni taklif etadi, takliflarni aytadi. ➤ Axborot manbai va uning yig'ish usullari va tahlilini tavsiya etadi. ➤ Ish tartibi va oraliq bosqichlarni baholash mezonlari va umuman jarayonni belgilaydi. |
| 2 - bosqich Tadqiq qilish | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tinglovchilar tadqiqotni bajaradilar. Axborot to'playdilar, oraliq vazifalarni yechadilar. |
| 3 - bosqich Axborot tahlili. Xulosalarni shakllantirish. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tinglovchilar olingan axborotni tahlil qiladilar, xulosalarni shakllantiradilar |
| 4 - bosqich Taqqimot bosqichi | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tinglovchilar olingan natijalar bo'yicha taqqimotga tayyorlanadilar. Ish natijalarini namoyish tadilar. |
| 5 - bosqich Jarayon va natijalarni baholash. | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tinglovchilar jamoaviy muhokama orqali ish natijalari va uning borishi, shu jumladan muammoni yechishning to'liqlik darajasi va harakat strategiyasini himoya qiladilar, o'qituvchi ularni baholaydi |

“Keys-stadi” usuli

«Keys-stadi» - inglizcha soʻz boʻlib, («case» – aniq vaziyat, hodisa, «stadu» – oʻrganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni oʻrganish, tahlil qilish asosida oʻqitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi. Mazkur metod dastlab 1921 yil Garvard universitetida amaliy vaziyatlardan iqtisodiy boshqaruv fanlarini oʻrganishda foydalanish tartibida qoʻllanilgan. Keysda ochiq axborotlardan yoki aniq voqea-hodisadan vaziyat sifatida tahlil uchun foydalanish mumkin. Keys harakatlari oʻz ichiga quyidagilarni qamrab oladi: Kim (Who), Qachon (When), Qaerda (Where), Nima uchun (Why), Qanday/ Qanaqa (How), Nima-natija (What).

“Keys metodi” ni amalga oshirish bosqichlari

| Ish bosqichlari | Faoliyat shakli va mazmuni |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-bosqich: Keys va uning axborot taʼminoti bilan tanishtirish | <ul style="list-style-type: none"> ✓ yakka tartibdagi audio-vizual ish; ✓ keys bilan tanishish(matnli, audio yoki media shaklda); ✓ axborotni umumlashtirish; ✓ axborot tahlili; ✓ muammolarni aniqlash |
| 2-bosqich: Keysni aniqlashtirish va oʻquv topshirigʻni belgilash | <ul style="list-style-type: none"> ✓ individual va guruhda ishlash; ✓ muammolarni dolzarblik ierarxiyasini aniqlash; ✓ asosiy muammoli vaziyatni belgilash |
| 3-bosqich: Keysdagi asosiy muammoni tahlil etish orqali oʻquv topshirigʻining yechimini izlash, hal etish yoʻllarini ishlab chiqish | <ul style="list-style-type: none"> ✓ individual va guruhda ishlash; ✓ muqobil yechim yoʻllarini ishlab chiqish; ✓ har bir yechimning imkoniyatlari va toʻsiqlarni tahlil qilish; ✓ muqobil yechimlarni tanlash |
| 4-bosqich: Keys yechimini yechimini shakllantirish va asoslash, taqdimot. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ yakka va guruhda ishlash; ✓ muqobil variantlarni amalda qoʻllash imkoniyatlarini asoslash; ✓ ijodiy-loyiha taqdimotini tayyorlash; ✓ yakuniy xulosa va vaziyat yechimining amaliy aspektlarini yoritish |

Shuningdek, modulni oʻqitishda Konkurslar texnikalaridan foydalanamiz.

«Konkurslar» usuli

Bu usulining xususiyati shundan iboratki, "kichik guruh" usulidan farqli ravishda oʻqituvchi butun guruh bilan ish olib boradi. Bu usul qanday boʻlmasin tugallangan

«modul» bo‘limiga doir mashg‘ulotlarni umumlashtirishda yoki oraliq nazoratning bosqichlaridan birini o‘tkazish usuli sifatida qo‘l keladi.

Usul talabalar bilimlarini baholashda talabalarga ballarni qo‘yadigan bir emas, balki bir nechta pedagog (professor, dotsent, assistentlar)ning ishtirok etishini ko‘zda tutadi. «Konkurs» usuli talaba nutqini rivojlantiradi, chunki bu xolda u o‘z fikrini himoya qilishni, konkurs katnashchilarining javoblarini tahlil kilib ko‘rishni o‘rganadi.

«Konkurs» usulidan klinik kafedralardagina emas, balki tibbiy-profilaktik, tibbiy-biologik fanlarni, ijtimoiy-gumanitar fanlarni o‘rganishda ham keng foydalanish mumkin.

Konkurslarning ba’zi turlarini keltirib o‘tamiz, bularni har qaysi o‘qituvchi shaklan o‘zgartirib, o‘z faniga muvofiqlashtirishi, moslab olishi mumkin.

"Bilasizmi" konkursi



Misol tariqasida epidemiologiyadan variant keltiriladi. Yuqish mexanizmi bir xil, ammo epidemiyaga qarshi ko‘riladigan chora-tadbirlari har xil bo‘lgan infeksiyalarda shu chora-tadbirlarni amalga oshirish sxemasi uchta plakatda tasvirlanadi. Masalan, salmonellez, shigellez va qorin tifida. Talaba chora-tadbirlar ro‘yxatiga qarab turib, har bir konkret holda kaysi infeksiya ustida gan ketayotganini aytishi va o‘z javobini asoslab berishi kerak.

Pedagoglardan iborat «konkurs komissiyasi» bu javoblarni ballar buyicha baxolaydi.

«Auksion» konkursi.



Kodoskop orqali «suratlar», masalan: antropozoz ichak infeksiyalarida yoki transmissiv infeksiyalarda epidemiologik jarayonning avj olib borish sxemalari yoki organlardagi morfologik o‘zgarishlarning fotosuratlarini tushiriladi. Har bir konkurs qatnashchisi konkurs komissiyasi chikargan yakunlar buyicha u yoki bu ballni oladi.

«Qora yashik» konkursi.

Konsultant ichiga talabalarga noma‘lum narsa solingan «qora yashik»ni olib kiradi. Talabalar bu narsaning nimaligiini topishlari va o‘z javoblarini batafsil asoslab berishlari. kerak. Konsultant qisqacha izohlarni talabalar diqqatiga havola qiladi. Masalan, shu buyum noma‘lum

Talabalar chizmani tuzish qoidasi bilan tanishadilar. Alohida/kichik guruhlarda chizma tuzadilar: to‘rt burchak markazida avval asosiy muammoni (g‘oya, vazifa) yozadilar. Uning yechish g‘oyalarini esa markaziy to‘rt burchakning atrofida joylashgan sakkizta to‘rt burchaklarga yozadilar. Markaziy to‘rt burchakning atrofida joylashgan sakkizta to‘rt burchaklarga yozilgan g‘oyalarni atrofda joylashgan sakkizta to‘rt burchaklarning markaziga yozadilar, ya’ni gulning barglariga olib chiqadilar. Kichik guruhlar muammoning yechimi bo‘yicha taqdimot o‘tkazadilar.

Ma’lumotlarni tarkiblashtirish va tarkibiy bo‘lib chiqish, o‘rganilayotgan tushunchalar o‘rtasida aloqa va aloqadorlikni o‘rnatishning yo‘li va vositalari:

B\BX\B jadvali jadvalidan foydalanamiz

B\BX\B jadvali

Bilaman\Bilishni xoxlayman\Bilib oldim jadvali

Mavzu, matn, bo‘lim bo‘yicha izlanuvchanlikni olib borish imkonini beradi. Tizimli fikrlash, tuzilmaga keltirish. Tahlil qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Talabalarga o‘quv mashg‘uloti boshlashdan oldin jadval tarqatiladi. Mavzu bo‘yicha nimalarni bilasiz va nimani bilishni xoxlaysiz degan savollarga javob beradilar. Jadvalning 1 va 2 bo‘limlarini to‘ldiradilar. Ma’ruza yoki amaliy mashg‘ulotdan so‘ng, mustaqil o‘qiydilar. Mustaqil kichik guruhlarda jadvalning 3 bo‘limini to‘ldiradilar.

| | | |
|----------------|-------------------------------|--------------------|
| Bilaman | Bilishni xoxlayman | Bilib oldim |
| | | |

PRES yoki FSMU usuli

Usulning maqsadi: Mazkur usul ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali axborotni o‘zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur texnologiyadan ma’ruza mashg‘ulotlarida, mustahkamlashda, o‘tilgan mavzuni

so‘rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg‘ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo‘lgan yakuniy xulosa yoki g‘oya taklif etiladi;
- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog‘ozlarni tarqatiladi:

“SWOT TAHLILI” USULI

“SWOT taxlil” usuli birinchi bo‘lib Garvardda bo‘lib o‘tgan ilmiy anjumanda biznes-siyosatshunos professor Kennet Endryus (inglizcha *Kenneth Andrews*) tomonidan kiritilgan bo‘lib, asosan iqtisodiyot sohasida kompaniyalar va biznes loyihalarni strategik rejalash va baholash uchun qo‘llanilgan. Keyinchalik bu usul boshqa sohalarda ham qo‘llanila boshlandi. Tibbiyotda esa “SWOT taxlili” tashxisot va davolash usullarini, profilaktik chora tadbirlar taxlilida qulay usul hisoblanadi.

Metodning maqsadi: mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo‘llarni topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi.

“SWOT” qisqartmasi quyidagi inglizcha so‘zlarning bosh xarfidan olingan:

Bunday taxlil orqali tinglovchilar biror bir usulning kuchli tomonlari bilan birga uning zaif tomonlarini ham o‘rganadilar, bu usul imkoniyatlari bilan unga nisbatan to‘siqlar va xavflarni taxlil qiladilar.

Tepadagi ikkita katakda taxlil etilayotgan usulning yoki ob‘ektning kuchli va kuchsiz tomonlari ifodalanadi va ular ichki omillar hisoblanadi. Pastdagi ikkita katakda taxlil etilayotgan ob‘ektning imkoniyatlari va unga nisbatan mumkin bo‘lgan to‘siq va xavflar ifodalanadi va ular tashqi omillar hisoblanadi.

“Insert” usuli

Metodni amalga oshirish tartibi:

- o‘qituvchi mashg‘ulotga qadar mavzuning asosiy tushunchalari mazmuni yoritilgan input-matnni tarqatma yoki taqdimot ko‘rinishida tayyorlaydi;
- yangi mavzu mohiyatini yorituvchi matn ta’lim oluvchilarga tarqatiladi yoki taqdimot ko‘rinishida namoyish etiladi;
- ta’lim oluvchilar individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o‘z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn bilan ishlashda talabalar yoki qatnashchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanish tavsiya etiladi:

| Belgilar | 1-matn | 2-matn | 3-matn |
|--------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| “√” – tanish ma’lumot. | | | |
| “?” – mazkur ma’lumotni tushunmadim, izoh kerak. | | | |
| “+” bu ma’lumot men uchun yangilik. | | | |
| “-” bu fikr yoki mazkur ma’lumotga qarshiman | | | |

Belgilangan vaqt yakunlangach, ta’lim oluvchilar uchun notanish va tushunarsiz bo‘lgan ma’lumotlar o‘qituvchi tomonidan tahlil qilinib, izohlanadi, ularning mohiyati to‘liq yoritiladi. Savollarga javob beriladi va mashg‘ulot yakunlanadi.

III NAZARIY MATERIALLAR

1-mavzu. Atrof muhit gigienasi va uning somatik kasalliklarning rivojlanishdagi o‘rni. Turli kasalliklarda tavsiya etiladigan ovqatlanish (2 soat).

Reja:

- 1. Atrof muhit gigienasi.**
- 2. Atrof muhit gigienasi va uning somatik kasalliklarning rivojlanishdagi o‘rni.**
- 3. Ovqatlanish bilan bog‘liq turli kasalliklar tasnifi.**
- 4. Turli kasalliklarda profilaktik ovqatlanish.**
- 5. Turli kasalliklarda profilaktik ovqatlanishning ahamiyati.**

Antropogen ta’sirning muhim oqibatlariga qatoriga biosferani tabiiy muhitga mos kelmaydigan kimyoviy ifloslanishi yoki boshqacha aytganda ksenobiotiklar bilan ifloslanishini, fizikaviy ifloslanishlarni kiritish mumkin. Fizikaviy ifloslanishlar qatoriga - muhit haroratini isib borishi, bizga oldin ma’lum bo‘lmagan yangi omillarning paydo bo‘lishini aytish mumkin. Bundan tashqari biologik ifloslanish – bu biosferaning mikroorganizmlar, ularning hayotiy faoliyatlari mahsulotlari, yangi turdagi biologik moddalar va b. bilan ommaviy ifloslanishi. Ksenobiotiklarning asosiy manbalari sanoat korxonalarini, transport vositalari, yoqilg‘i yoquvchi ob’ektlar, atom elektrstansiyalar, qishloq xo‘jaligi kabilar 489 hisoblanadi. Ksenobiotiklar tarkibi manbaning tabiatiga bog‘liq. Ammo ularning ahamiyati bo‘yicha quyidagi asosiy ifloslovchi moddalarni ajratib ko‘rsatish mumkin: oltingugurt oksidi, radionuklidlar, pestitsidlar, nitritlar va nitratlar, azot oksidlari, og‘ir metall tuzlari, karbonat anhidrid, asbest, margumush birikmalari, uglevodorodlar. Yil davomida biosferaga chiqarilayotgan iflosliklarning miqdori, o‘n va yuz million tonnalarni tashkil etadi. Masalan, 1989 yilda O‘zbekiston Respublikasi hududida suv havzalariga hammasi bo‘lib 394 mln m³ miqdoridagi sanoat korxonalarining ifloslangan chiqindi suvlari chiqarib tashlangan. Bular qatoriga xo‘jalik chiqindi suvlari, qishloq xo‘jaligidan hosil bo‘ladigan ifloslangan oqava suvlarini ham kiritish mumkin. Respublika dalalarida 68 ta nomdagi pestitsidlarni 85 ming tonnasi qo‘llanilgan. Toshkent shahrida joylashgan 2-

sonli pivo ishlab chiqarish korxonasining o'zi yiliga Bo'rijar suviga 1,5 ming m³, uy-joy qurilish kombinati esa- 52 ming m³ miqdorida chiqindi suvini chiqargan. 1994 yilda O'zR atmosfera havosiga 2,4 mln. t miqdoridagi turli iflosliklar chiqarilgan. Oxirgi 20 yil davomida atmosfera havosi va suv havzalari kabi ob'ektlarni chiqarilayotgan iflosliklarning miqdori 40-50% ga qisqartirildi, ammo biosferaning ifloslanish darajasi hanuzgacha yuqoriligicha qolmoqda.

Iflosliklarning biosferada taqsimlanishi bir xilda emas, holbuki Yer yuzida ksenobiotiklar tushmagan joy bo'lsin, ayrim holatlarda iflosliklar havo, suv oqimlari orqali bir qit'adan ikkinchi qit'aga ko'chadi, masalan, Antraktida atmosferasida ham ifloslanish izlari aniqlangan. Ifloslanishning bunday global tabiati chiqarilayotgan chiqindilarning katta miqdordagi hajmi bilan va tabiiy jarayonlar orqali bir joydan ikkinchi joyga ko'chishi tufaylidir. Eng yuqori darajadagi ifloslanishlar sanoat korxonalarida zich joylashgan sanoat shaharlarida, kamroq darajada esa qishloq joylarida kuzatiladi. Ammo hozirgi kunda yuzaga kelgan vaziyatda qishloq joylarida ham ifloslanish shunchalik ortib ketganki, u yerlarni ham ekologik holatlari zonalarga kiritish mumkin. Masalan, O'zbekiston hududida eng nomuvofiq ekologik holat quyidagi sanoat shaharlarda: Olmaliq, 490 Angren, Farg'ona, Toshkent, Chirchiq, Bekobod, Navoiy shaharlarida metallurgiya, kimyo, tog'-kon, sanoatlari ko'plab joylashgan, hamda bu shaharlarda transportga doir tig'izlik holatlari yaqqol ko'zga tashlanadi. Masalan, Olmaliq shahrida muhitni ifloslovchi asosiy manba OTMK-Olmaliq tog'- metallurgiya kombinati hisoblanib, hattoki bu manbadan 1 km uzoqlikda (shamolning qarshi yo'nalishi bo'yicha) havo muhiti tarkibida qo'rg'oshinning miqdori konsentratsiyasi ruxsat etilganidan 130 marta, mis konsentratsiyasi- 80 marta, margumush- 26 marta, vodorod sulfid va azot oksidi - 15 marta ko'p ekanligi aniqlangan. Ammo hozirgi kunda eng nomuvofiq ekologik vaziyat Orol oldi mintaqasida yuzaga kelgan. Orol akvatoriyasining chekinishi va dengiz ostining qurishi oqibatida shu hududida yashovchi o'simliklar qurimoqda. Oroidan o'n va yuz km lar naridagi havo va tuproq tarkibida yerlar tubidan ko'tarilgan tuzlar aniqlanib, ular shamol yo'nalishi bo'yicha uzoq masofalarga olib borib tashlanadi. Dunyo hamjihatlikda Orol va Orol oldi mintaqasi ekologik zona hisobida baholangan.

Planetamizda Orol muammosi yagona ekologik xavfli zona emas. Faqat BHM-hududining o‘zidagina bunday zonalar qatoriga Chernobil AES-dagi avariya oqibatida radioaktiv ifloslanishga duchor bo‘lgan juda katta hudud (Belorusiya Respublikasining bir qismi, Ukraina va Rossiyaning katta qismlari). Semipalatinsk shahri yaqinidagi sinov poligoni (Qozog‘iston). Sverdlovsk viloyatining janubiy qismi (avariya va yadroviy qurolini sinash oqibati). Kemerovo viloyati (og‘ir sanoat korxonasida chiqarilgan kimyoviy ifloslanish). Bunday xavfli zonalar ko‘pincha ekstremal vaziyatlar (portlash, avariya) tufayli yuzaga keladi, ammo insoniyatning o‘ylamasidan amalga oshirgan xo‘jalikka doir faoliyati orqali ham sodir bo‘lishi mumkin, masalan, Orol va orol oldi mintaqalaridagi ekologik vaziyat. Bunday zonalaridagi atrof muhitning ifloslanish darajasi aholi salomatligi uchun jiddiy xavf tug‘diradigan, hattoki bunday hududlarda juda uzoq muddatlarda bo‘lmasa ham, juda ko‘p holatlarda atrof muhitning umumiy ifloslanish darajasi unchalik katta xavf tug‘dirmasa ham, ammo ifloslanish hamma joyda qayd 491 qilinmoqda. Ifloslanishning bunday holatini tariflash orqali, bunday omillar guruhini ham jadallikka ega bo‘lgan omillar deb atash to‘g‘ri bo‘lar edi, chunki ularning organizmga tasiri natijasida ko‘zga ko‘rinarli o‘zgarishlar yuzaga kelmaydi. Ammo odam organizmi bunday ta’sirga uzoq muddat davomida duchor bo‘ladi, shu bilan bir qatorda atrof muhit bitta yoki ikkita omil orqali ifloslanishga egadir: masalan, avtotransport dvigatelining yonishi tufayli chiqariladigan gaz tarkibida 200dan ortiq turlicha komponentlarning borligi aniqlangan. Bunday tashqari, atrof muhitdagi kimyoviy moddalar muntazam translokatsiya (siljish, so‘rilish)ga uchraydi, shuning uchun bir ob’ekt hududidagi ifloslanish, ikkinchi bir hududini ham albatta ifloslaydi. Shuning uchun bunday tasirlarni baholashda “biologik zanjir” tushunchasi haqida so‘zlash maqsadga muvofiqligidir. Chunki atrof muhit orqali odam organizmiga ksenobiotiklar o‘tganligi uchun shunday zanjir hosil bo‘ladi deb faraz qilish mumkin. Bunday zanjirlar qisqa (ifloslangan suv – odam, ifloslangan havo – odam) yoki uzun (ifloslangan tuproq – o‘simlik – hayvon organizmini – odam, ifloslangan havo – suv – baliqlar –odam) bo‘lishi mumkin. Ksenobiotiklarning atrof muhitdagi barqarorligiga bog‘liq holda ksenobiotiklar biologik zanjirlarni u yoki bu qismida to‘planishi (depo hosil qilishi) mumkin va bu odam organizmi uchun yanada kattaroq xavf tug‘diradi,

chunki odam organizmi biologik zanjirlarning oxirgi halqasi hisoblanadi. 492 Shunday qilib, ksenobiotiklarning biosferadagi tabiati yoki xususiyatini tariflash bilan, hamda hozirgi kundagi ifloslanishning o'ziga xosligini inobatga olib quyidagi tariflarni alohida ajratish lozim. 1. Texnik va analitik rejalashtirishdagi ayrim xatoliklar tez-tez avariylarning kelib chiqishiga sababchi bo'lmoqda va ekologik xavfli zonalarining yuzaga keltirilmogda.

2. Biosferalarning ifloslanishini global tabiatga egadir.

3. Biosferaning ifloslanish darajasini tariflaganda 3 turdagi ifloslanishni ajratish maqsadiga muvofiqdir:

- avariya zonalar – bu yerdagi ifloslanish albatta avariya bilan bog'liq bo'ladi:
- Ekologik halokatli zonalar, bu yerdagi ifloslanish antropogen pressing natijasida yuzaga keladi: bunday zanjir qatoriga sanoat shaharlari atrofidagi atrof muhitning holati misol bo'la oladi;
- Yer yuzidagi qolgan hamma zonalar, bu yerdagi ifloslanishlar biosferaning kichik faollikka ega bo'lgan ifloslanishi ko'rinishida namoyon bo'ladi. Kichik jadallikka ega bo'lgan omillar odatda odam organizmga kompleks tasir ko'rsatadi va bu tasir uzoq muddat davomida bo'ladi. 4. Ksenobiotiklar biosferada doimiy ravishda translokatsiyada yani qaramlikda bo'lib, biologik zanjir bo'yicha bir muhitdan ikkinchi muhitga o'tib turadi va zanjirning oxirgi halqasi odam organizmidir. Ko'rsatib o'tilgan har bir ta'sir ekologiyaga doir muammolarga bevosita aloqadordir. 8.6. Atrof – muhitni ifloslanishini tibbiyotga oid tomonlari. Ekologiya muammosidagi asosiy tibbiyotga oid tomonlar insonning yashash muhiti va aholi salomatligi ko'rsatkichlarga bo'lgan ta'siri hisoblanadi. Bunday ta'sirning mumkinligini baholash bilan atrof muhitning ifloslanishiga doir barcha ta'riflarni inobatga olish talab etiladi. Masalan avariya vaziyatlarning yuzaga kelishi mumkinligi bilan, juda qisqa vaqti ichida katta miqdordagi aholining zararlanish xavfi tug'iladi. Bunga misol qilib Bxopal shahridagi (Hindiston, 1991y) 493 kimyo kombinatida sodir bo'lgan avariya keltirish mumkin. Bu voqeada atmosfera havosiga juda katta hajmdagi ifloslangan havoni yoppasiga chiqarib tashlanishi oqibatida birdaniga 2000dan ortiq aholi o'tkir zaharlanishi yuzaga kelgan. Huddi shunday vaziyat Chernobil AES–sidagi avariya (1986y) kuzatilgan

bo'lib, juda katta hududning radioaktiv moddalar bilan ifloslanishi oqibatida o'n minglab odamlar ana shu zararlangan zonada qolib ketganlarga radioaktiv nurlanishga duchor bo'lganlar. Ekologik halokatli zonalarda (Orol va Orol oldi mintaqasi) ifloslanish darajasi avariya zonalarga nisbatan kamroq bo'ladi va odamlarda o'tkir zararlanishlarni keltirib chiqarmaydi. Shunga qaramasdan, atrof muhitning ifloslanishi bilan bolalar va o'smirlarda jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarning yomonlashishi, deyarli hamma kasalliklar bo'yicha aholi o'rtasida kasallanish darajasining ko'payishi, uzoq umr ko'rish muddatining kamayishi kuzatiladi. Sanoat shaharlaridagi muhitning ifloslanishi va uni uzoq muddat davomida aholi organizmga tasir ko'rsatishi aholi o'rtasida bir qator nomuvofiq o'zgarishlarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Masalan, Olmaliq shahrida yashovchi bolalar o'rtasidagi jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarning umumiy pasayishi, bolalar o'rtasidagi umumiy kasallanish darajasi 2 martaga oshganligi aniqlangan, bolalar organizmi ifloslanishga nisbatan sezgirroq ammo o'rta va katta yoshdagi odamlar o'rtasida ham salomatlik ko'rsatkichlarning o'zgarganligi aniqlangan. Huddi shu Olmaliq shahrining o'zidagi ifloslangan zonada yashovchi aholi o'rtasida, ayniqsa ayollar o'rtasida ekologik toza zonalardagi aholiga nisbatan ovarial – menstrual sikldagi o'zgarishlar 2,5 martaga ko'tarilganligi hech kimga sir emas. Ammo qolgan hududlarda yashovchi aholi organizmiga kichik jadallikka ega bo'lgan omillar ta'sir etmaydi degan hulosaga kelish xato bo'lar edi. Hozirgi kungacha to'plangan ma'lumotlarga qaraganda bunday ta'sirlarga ham bir qancha ta'riflar berishga imkon beradi;

- ifloslanishlarning uzoq muddat davomida odam organizmga ta'siri organizmning himoya funksiyasini pasaytiradi;
- organizmda reaktivlikning o'zgarishi kuzatiladi;
- organizmning himoya reaktivlikning pasayishi oqibatida immunitetga bog'liq bo'lgan kasalliklarning ko'payishiga olib keladi: allergiyalar, respirator infeksiyalar va boshqa yuqumli kasalliklar.
- uzoq muddatdan so'ng yuzaga keladigan oqibatlarning mumkinligi: xavfli o'sma kasalliklari mutagen ta'sir umr ko'rish muddatining qisqarishi kabilar.

Tibbiyotga oid ekologik muammolarning ikkinchisi atrof muhitning ifloslanish aholining turmush sharoitiga ta'siri hisoblanadi, uning oqibatida atmosfera havosining musaffoligi pasayadi, turar-joy binolarining ifloslanishi, aholi tomonidan shikoyatlarning ortishi, aholidagi umumiy holatning pasayishi. Va nihoyat ekologik muammolarning yana bir muhim tomoni atrof muhitdagi iflosliklarga ekologik me'yorlarni belgilash hisoblanadi va bu me'yorlashtirish gigienik me'yorlashtirishlardan mohiyati bo'yicha tubdan farq qiladi. Agar iflosliklarga gigienik reglamentlarni belgilashda har bir organizmdagi o'zgarishlarni hisobga olish mumkin bo'lsa, ekologik reglamentlashtirishda o'zgarishlarni hisobga olish nazarda tutiladi, uning sanitar-gigienik reglamentlashtirish butun ekologik tizimni qattiq himoya qilish uchun yetarlicha bo'lmay qolishi mumkin. Planeta bo'ylab ekologik muammolarning dolzarbligi aniq, shuning uchun atrof muhitni ifloslanishlardan muhofaza qilish bo'yicha bo'ladigan tadbirlar haqida masalaning ko'tarilishi aniq. Atrof muhit ifloslanishdan muhofazalash bo'yicha tadbirlar Dunyo miqyosida atrof muhitni ifloslanishdan muhofaza qilish bo'yicha tadbirlar ichida MONITORING muhim o'rinni egallaydi.

Monitoring - bu biosferaning holatini kuzatish, iflosliklarga o'z vaqtida baho berish, muhitni boshqarish maqsadida ifloslanishlarni va muhitning bo'lajak holatini oldindan bashorat qilib beradigan tizimdir. Monitoring hamma davlatlar tomonidan yerdagi vositalar (avtomobil shassisiga o'rnatilgan "atmosfera havosining holatini nazorat qilish"), aviatsiya yoki kosmik kuzatishlar yoki rasmga tushirishlar orqali amalga oshiriladi. Monitoring global masshtabdagi birinchi navbatdagi hal etilishi lozim bo'lgan muammolarni hal qilish imkoniyatini yaratadi, chunki bugungi kunda dunyo miqyosida monitoring sohasida xalqaro hamkorlik aloqalari puhta o'rnatilgan bo'lsa, bu yo'nalishida har yili halqaro konferensiyalar, s'ezdlar, simpoziumlar ekologik muammolarni hal qilish borasida eng dolzarb muammolarni o'rtaga tashlanmoqda, amaliy tadbirlar belgilanmoqda, nazariy nuqtai-nazaridan fikr va mulohazalar bildirilmoqda.

Tabiatni muhofaza qilish bo'yicha tadbirlarning hammasi quyidagi guruhlariga bo'linishi mumkin:

1.Ma'muriy tadbirlar. Bular qatoriga eng avval tabiatni muhofaza qilishga doir qonunlarning ishlab chiqilishi va uning amalga bajarilishni nazorat qilishni kiritish mumkin. 1992 yil 9 dekabrda qabul qilingan № 754-XII "Tabiatni muhofaza qilish to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni mustaqillik yillarida qabul qilingan birinchi kompleks harakterdagi qonunchilik akti hisoblanadi. Ushbu qonunning kompleks prinsiplari asosida ekologik qonunchilikni bosqichmabosqich va ketma-ketlikda shakllantirish amalga oshirildi. Hozirgi kunda atrof muhitni muhofaza qilish, tabiiy resurslardan oqilona foydalanish va ekologik xavfsizlikni ta'minlash sohasida yigirmadan ortiq qonunlar va yuzdan ortiq qonunosti hujjatlari qabul qilindi. Jumladan: 26.08.2015 yildagi № 393 "Aholi sanitar-epidemiologik osoyishtaligi to'g'risida", 29.08.1998 yildagi № 681-I «Suv va suvdan foydalanish to'g'risida»gi, 03.12.2004 yildagi № 710-II «Muhofaza etiladigan tabiiy hududlar to'g'risida»gi, 13.12.2002 yildagi № 444-II «Er osti boyliklari to'g'risida», 27.12.2013 yildagi № 363 «Ekologik nazorat to'g'risida»gi, 26.12.1997 yildagi № 543-I «O'simlik dunyosini muhofaza qilish va undan foydalanish to'g'risida»gi, 26.12.1997 yildagi № 545-I «Hayvonot dunyosini muhofaza qilish va undan foydalanish to'g'risida»gi va boshqalar atrof muhitni har bir tarkibiy qismini muhofaza qilishda muhim o'rin egallaydi. Bu qonunlarni buzish turli miqdordagi jarimalar solish orqali amalga oshiriladi (jarimalarning miqdori keltirilgan zararlarning hajmiga muvofiq belgilanadi), atrof muhitni ifloslovchi ob'ektlarni boyitish orqali va zarurat tug'ilganda javobgar shaxslarni jinoiy javobgarlikka tortish orqali bajariladi.

2.Texnologik tadbirlar eng muhim tadbirlardan biri ishlab chiqarish korxonalaridagi texnologik jarayonlarni takomillashtirish va bu orqali atrof muhitga chiqariladigan iflosliklarni qisqartirish yoki umuman yo'qotish nazarda tutiladi.

3.Sanitar – texnik tadbirlar. Bu yo'nalish atrof muhitga turli ko'rinishda chiqariladigan chiqindilarni (gaz, bug', aerosol, tutun, qurum kabilar) chiqarishdan oldin tozalash tizimini o'z ichiga oladi. 4. Rejalashtiruvchi tadbirlar. Bular qatoriga territoriyani oqilona zonalashtirish, sanitar – himoya zonalarini tashkil etish, Bu tadbirlar radikal tadbir hisoblanmaydi, chunki bu orqali muhitning tozaligini faqat impakt darajada ya'ni faqat aholi joylashgan hududlardagina amalga oshiriladi. (mas,

shahar territoriyasini seliteb, sanoat, ma'muriy, ko'kalamzorlashtirilgan zonalarga bo'lish).

5. Umumsanitar tadbirlar – aholi yashash joylarini ko'kalamzorlashtirish, joylarni obodonlashtirish kabilar.

Bu tadbirlarning hammasini kompleks tarzda amalga oshirish orqali dunyoning ko'pgina davlatlarida ekologik tizimda sezilarli ijobiy natijalarni qo'lga kiritganligiga guvoh bo'lamiz (Germaniya, Yaponiya, AQSh). Shunday qilib, ko'rsatib o'tilganlardan kelib chiqqan holda IT-ning negativ tasirlarning eng muhimi sanoat korxonalarining takomillashi va rivojlanishi, transport vositalarining jadal sur'atlarda ko'payishi, qishloq xo'jaligini jadallashtirish natijasida atrof muhitni kuchli ifloslanishiga olib kelinishini aytish mumkin. Ifloslanish darajasi va uning tabiati, iflosliklarning manbalari muayyan sharoitlar bilan borligini ko'rsatishimiz mumkin.

Zamonaviy ekologiyaning tibbiyotga oid tomonlari birinchi navbatda aholining salomatlik ko'rsatkichlarga tasiri bilan bog'liqdir.

Atrof muhitni muhofaza qilish kompleks tadbirlar majmuasi bo'lib, har turli kasb mutaxassislarning ishtirok etishini talab qiladi.

Ozuqaviy moddalar tarkibi bo'yicha parhez turi va uning muvozanatlashtirilishi, u yoki bu kasallikda kuzatiluvchi metabolik jarayonlar bilan kuzatiladi. Demak, ba'zi turdagi patologiyalarda ozuqaviy moddalar bilan oqsillarni (bod kasalligida, allergiyalarda va buyrak kasalliklarida), yog'larni (jigar kasalliklarida, o't yo'llari kasalliklarida, o't yo'llari kasalliklarida, yo'g'on ichak kasalliklarida, aterosklerozda), uglevodlarni (semirishda, qandli diabetda, teri kasalliklarida) tushishini chegaralash zarurdir. Aksincha, reaktiv pankreatitda, kuyish kasalligida, nefrotik sindromda, sil kasalligida organizmga ozuqaviy moddalarni tushishini oshirishga talab yuzaga keladi.

Kasalxona muassalaridaratsional davolovchi ovqatlanishni ta'minlovchi chora tadbirlartizimida muxim rolni ratsion tarkibi, parhezning yaroqliligini muvozanatashganligi va individualligidan tashqari, ovqatlanish tartibi egallaydi. Sutka davomida 5-6 marta, bir qator xolatlarda esa 7-8 marta ovqatlanish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi. Ovqat iste'mol qilish o'rtasidagi oraliq vaqt 4 soatdan oshmasligi kerak, bunga tunga vaqtlar ham kiritilishi lozim.

Quyida turli tizim va organlar patologiyalarida tavsiya etiladigan mahsulotlar va ovqatlanish tarkibining umumiy tavsifi keltirilgan.

Yurak qon tomir tizim kasalliklarida davolovchi ovqatlanish.

Yurak qon tomir tizim kasalliklaridagi davolovchi ovqatlanish, almashinuv jarayonlarini yaxshilanishiga, lipid almashinuvi buzilishini korreksiya qilishga, uglevodlarga bo'lgan tolerantlik, gemokaogulyatsiya jarayonlarinime'yorlashishiga, miokardning funksiyasi va qon aylanish xolatini yaxshilanishi, bosh miya kulrang moddasi qo'zg'alishi va tormozlanish jarayonlariga ijobiy ta'sir etishiga qaratilgan bo'lishi lozim.

Yurak qon tomir tizim kasalliklarida ovqatlanish

| Tavsiya etiladigan taomlar va mahsulotlar | Me'yordagi pasaygan og'irligiga ega bo'lgan bemorlar uchun, yoki tana ega bo'lgan uchun, o'rtacha dislipoproteinemiyalarda | Ortiqcha tana og'irligiga ega bo'lgan shaxslar, yaqqol namoyon bo'lgan dislipoproteinemiya. Kaloriyasi pasaygan parhez varianti (past kaloriyali parhez).* | 1-pankreatik amilaza bosqichidagi yurak qon tomtr yetishmovchiligi bo'lgan bemorlar uchun , me'yordagi va pasaygan tana og'irligi bo'lgan bemorlar, o'rtacha dislipoproteinemiya xolatlarida. | IIB-III bosqichidagi yurak qon tomtr yetishmovchiligi bo'lgan uchun, ortiqcha og'irligiga ega bo'lgan uchun, namoyon dislipoproteinemiya pasaytirilgan kaloriyali varianti kaloriyali p |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Non va non mahsulotlari | Bir kun oldin pishirilgan tuzsiz non, yirik tortilgan javdar unidan va bo'g'doy unidan tayyorlangan non talqoni, yog'siz xamirdan tayyorlangan pechene, uvalanuvchi non | Qora, oq-bo'g'doy, oq-kepak non | Bir kun oldin pishirilgan tuzsiz non, yirik tortilgan javdar unidan va bo'g'doy unidan tayyorlangan non talqoni, yog'siz xamirdan tayyorlangan | Qora, oq-bo'g'doy, oq-kepak non |

| | | | | |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| | | | pechene, uvalanuvchi non | |
| Sho‘rvalar | Vegetarancha sabzavotlar, yormalar (tuzsiz tayyorlanadi), xo‘l mevalar | Iloji boricha qaynatilgan sabzavotlar, haftada 2-3 marta suyuq go‘shli, baliqli sho‘rvalar, bulonlar | Vegetarancha sabzavotlar, yormalar (tuzsiz tayyorlanadi), xo‘l mevalar | Iloji qaynatilgan sabzavotlar 2-3 marta go‘shli, sho‘rvalar, |

| | | | | |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Go'sht, baliq va parrandalar go'shtidan taomlar | Go'sht, parranda va baliqning yog'siz navlari. Qaynatilgan, toblangan ko'rinishda, maydalangan yoki bo'laklangan ko'rinishda. | Go'shtning yog'siz navlari, qaynatilgan, quyilgan turi, yog'siz parranda, baliq | Go'sht, parranda va baliqning yog'siz navlari. Qaynatilgan, toblangan ko'rinishda, maydalangan yoki bo'laklangan ko'rinishda. | Go'shtning yog'siz navlari, qaynatilgan, quyilgan turi, yog'siz parranda, baliq |
| Sabzavotlardan tayyorlanadigan taomlar va qaylalar | Barcha turdagi sabzavotlar, dag'al klechatkadan tashqari barchasi (sholg'om, rediska). Maydalangan ko'rinishdagi xom sabzavotlar | Oq boshli karam, gul karam, salat, rediska, bodring, qovoqcha, xom pomidor, qaynatilgan va dimlangan. Kartoshka, lavlagi, sabzi, lavlagi sifat sabzavotdan tayyorlangan taomlar (kuniga 200 grammdan ko'p emas). | Barcha turdagi sabzavotlar, dag'al klechatkadan tashqari barchasi (sholg'om, rediska). Maydalangan ko'rinishdagi xom sabzavotlar | Oq boshli karam, gul karam, salat, rediska, bodring, qovoqcha, xom pomidor, qaynatilgan va dimlangan. Kartoshka, lavlagi, sabzi, lavlagi sifat sabzavotdan tayyorlangan taomlar (kuniga 200 grammdan ko'p emas). |
| Un, yormalardan tayyorlangan taomlar, makaron | Xamirli va makaron mahsulotlari chegaralangan | Faqat chegaralangan miqdorda qabul qilish kerak | Xamirli va makaron mahsulotlari chegaralangan miqdorda. Turli xil yoyilib ketuvchi bo'tqalar, pudinglar, | Faqat chegaralangan miqdorda qabul |

| | | | | |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| mahsulotlari | miqdorda. Turli xil yoyilib ketuvchi bo‘tqalar, pudinglar, toblamalar | | toblamalar | qilish kerak |
| Tuxum | Chala pishirilgan tuxum (haftada 2-3 dona), bug‘da pishirilgan oqsilli quymoq | Tuxumning o‘zi mustaqil taom sifatida yoki boshqa taomlar tarkibida (kuniga 1-2 tuxumdan ko‘p emas) | Chala pishirilgan tuxum (haftada 2-3 dona), bug‘da pishirilgan oqsilli quymoq | Tuxumning o‘zi mustaqil taom sifatida yoki boshqa taomlar tarkibida (kuniga 1-2 tuxumdan ko‘p emas) |
| Sut mahsulotlari | Tabiiy xoldagi sut va taomlar tarkibidagi sut mahsulotlari, kefir, prostovkasha, atsidofilin. Yangi, tabiiy ko‘rinishdagi tvorog va ovqatlar tarkibidagi tvorog | Sut, prostokvasha, kefir, smetana (yog‘siz), taomlarga 1-2 qoshiq qo‘shilgan, tvorog, tabiiy ko‘rinishdagi yog‘sizlantirilgan tvorojniklar, sirniklar, pudinglar, pishloqning o‘tkir bo‘lmagan navlari | Tabiiy xoldagi sut va taomlar tarkibidagi sut mahsulotlari, kefir, prostovkasha, atsidofilin. Yangi, tabiiy ko‘rinishdagi tvorog va ovqatlar tarkibidagi tvorog | Sut, prostokvasha, kefir, smetana (yog‘siz), taomlarga 1-2 qoshiq qo‘shilgan, tvorog, tabiiy ko‘rinishdagi yog‘sizlantirilgan tvorojniklar, sirniklar, pudinglar, pishloqning o‘tkir bo‘lmagan navlari |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Xo‘l va rezavor mevalar, shirin taomlar va shirinliklar | Har qanday yetilgan xo‘l va rezavor mevalar; har qanday turdagi sharbatlar (uzum sharbatidan tashqari). Shirinliklar (shakar, murabbo)50 grammgacha chegaralanadi. Dag‘al klechatkali xom xo‘l mevalar maydalangan ko‘rinishda. | Xo‘l va rezavor mevalarning nordon va nordon shirin navlari (olmalar, limon, apelsin, qizil qorag‘at, krijovnik, klyukva va boshqalar)xom ko‘rinishda, shakarsiz kompot ko‘rinishida | Har qanday yetilgan xo‘l va rezavor mevalar; har qanday turdagi sharbatlar (uzum sharbatidan tashqari). Shirinliklar (shakar, murabbo)50 grammgacha chegaralanadi. Dag‘al klechatkali xom xo‘l mevalar maydalangan ko‘rinishda. | Shirin taomlar va shirinliklar. Xo‘l va rezavor mevalarning nordon va nordon shirin navlari (olmalar, limon, apelsin, qizil qorag‘at, krijovnik, klyukva va boshqalar)xom ko‘rinishda, shakarsiz kompot ko‘rinishida |
| Ichimliklar | Achchiq bo‘lmagan tabbiy choy, sut bilan, achchiq bo‘lmagan qahva, rezavor mevali, sabzavotli sharbatlar, kvas, namatak qaynatmasi | Choy, sutli choy, achchiq bo‘lmagan qahva, pomidor sharbati, xo‘l va rezavor mevalarning nordon navlaridan tayyorlangan xo‘l va rezavor mevali sharbatlar, ishqoriy mineral suv | Achchiq bo‘lmagan tabbiy choy, sut bilan, achchiq bo‘lmagan qahva, rezavor mevali, sabzavotli sharbatlar, kvas, namatak qaynatmasi | Choy, sutli choy, achchiq bo‘lmagan qahva, pomidor sharbati, xo‘l va rezavor mevalarning nordon navlaridan tayyorlangan xo‘l va rezavor mevali |
| Yog‘lar | Taom tayyorlash va tayyor taomlar (salatlar) uchun o‘simlik yog‘i. | | Taom tayyorlash va tayyor taomlar (salatlar) uchun | |

| | | | | |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Sariyog' (taomga qo'shish). | | o'simlik yog'i. Sariyog' (taomga qo'shish). | |
| Man etiladi | Go'sht va baliqning yog'li navlari. Go'shtli va baliqli achchiq bulonlar, mol, qo'y va cho'chqa yog'lari. Ichak chavoqlardan tayyorlangan mahsulotlar, ikra, cho'chqa yog'i, kremlar, xamirga qo'shiladigan yog', tortlar, pirojniylar, achchiq, sho'r, yog'li gazaklar, kakao, qaymoqli muzqaymoqlar, spirtli ichimliklar | Konfetlar, shokolad, qandolat mahsulotlari, xamirga qo'shiladigan yog', muzqaymoq va boshqa shirinliklar; achchiq, o'tkir ta'mli ovqatlar, dudlangan va sho'r gazaklar va taomlar, qalampir, yerqalampir, spirtli ichimliklar. | Go'sht va baliqning yog'li navlari. Go'shtli va baliqli achchiq bulonlar, mol, qo'y va cho'chqa yog'lari. Ichak chavoqlardan tayyorlangan mahsulotlar, ikra, cho'chqa yog'i, kremlar, xamirga qo'shiladigan yog', tortlar, pirojniylar, achchiq, sho'r, yog'li gazaklar, kakao, qaymoqli muzqaymoqlar, spirtli ichimliklar | Konfetlar, shokolad, qandolat mahsulotlari, xamirga qo'shiladigan yog', muzqaymoq va boshqa shirinliklar; achchiq, o'tkir ta'mli ovqatlar, dudlangan va sho'r gazaklar va taomlar, qalampir, yerqalampir, spirtli ichimliklar. |
| Ovqatlanish ritmi | Kuniga 5-6 marta bo'lib, bo'lib berish. | Kuniga 5-6 marta bo'lib, bo'lib berish. | Kuniga 5-6 marta bo'lib, bo'lib berish. | Kuniga 5-6 marta bo'lib, bo'lib berish. |

BA'ZI YUQTKLARIDA TAVSIYA ETILADIGAN OVQATLANISH.

| Tavsiya etiladigan mahsulotlar va taomlar | Arterial gipertenziya | Bod | Gemmaroidal venalarning varikoz kengayishi |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Non va non mahsulotlari | Tuzsiz bo'g'don unidan tayyorlangan, bir kun oldin pishirilgan nondan tayyorlangan talqoni | Oq, qor, javdar, kepak unidan tayyorlangan non, bemaza va shirin bo'lmagan pechenelar, kumir kumir pechenelar, biskvitlar. Tana og'irligi yuqori bo'lganda va semirish xolatlarida non mahsulotlari chegaralanadi. | Qora, javdar, kepak noni |
| Sho'rvalar | Qirg'ichdan o'tkazilgan vegetarinchasabzavotlar, sabzavotli bulonda tuxum solib tayyorlanadigan pag'ali, yormali taomlar (tuzsiz tayyorlanadi) sabzavotli | Imkoni boricha vegetarincha taomlar, sabzavotli, yormali, xo'l mevali, sutli taomlar tavsiya etiladi. Uncha achchiq bo'lmagan go'sht va baliqli bulon va sho'rvalar | Imkoni boricha vegetarincha taomlar, sabzavotli, yormali, xo'l mevali, sutli taomlar tavsiya etiladi. Uncha achchiq bo'lmagan go'sht va baliqli bulon va sho'rvalar haftada bir marta |

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | haftada bir marta ruxsat etiladi. | ruxsat etiladi. |
| Qush va baliq go'shtidan tayyorlangan taomlar | Parranda va baliq go'shtining yog'siz navlaridan, qaynatilgan yoki qirg'ichdan o'tkazib pishirilgan taomlar | Parranda va baliq go'shtining yog'siz navlaridan qaynatib va dudlangan xolda tayyorlangan taomlar | Parranda va baliq go'shtining yog'siz navlaridan qaynatib va dudlangan xolda tayyorlangan taomlar |
| Sabzavotlardan tayyorlangan qayla va taomlar | Maydalangan ko'rinishdagi xom sabzavotlar. Maydalab qirg'ichdan o'tkazilgan sabzi (pyure ko'rinishida), gul karam va lavlagi, qaynatib pyure ko'rinishiga keltirilgan. | Tabiiy ko'rinishdagi xom sabzavotlar va o'simlik yog'i bilan qayta ishlangan salatlar ko'rinishida. Qo'ziqorinlar tavsiya etilmaydi.modda almashinuv poliartritida loviya, no'xot, dukkakililar, shovul, ismaloq chegaralanadi. | Tabiiy ko'rinishdagi xom sabzavotlar va o'simlik yog'i bilan qayta ishlangan salatlar ko'rinishida (kartoshka, oq bosh va gul karam, tomatlar, sabzi, lavlagi, shirin qalampir, ko'katlar). Dukkakililarni chegaralash lozim. |
| Yormalar, un, makaron mahsulotlaridan tayyorlangan taomlar va garnir | Grechka, suli, manniy, guruch yormalaridan maydalab pishirilgan bo'tqalar | Turli uvalanuvchi bo'tqalar, pudinglar, toblamalar. | Turli bo'tqalar, pudinglar, toblamalar. Yormalardan ko'proq grechka va suli yormalariga ko'proq e'tibor qaratish lozim. |
| Tuxum | Oqsilli bug'da pishirilgan omlet | Chala pishirilgan tuxum (haftada 2-3 dona), oqsilli | Chala pishirilgan tuxum (haftada 2-3 dona), oqsilli bug'li |

| | | | |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | bug‘li omlet | omlet |
| Sut mahsulotlari | Kefir, prostokvasha, asedofilin. Yangi tayyorlangan tvorog, yangi va tabiiy ko‘rinishda shuningdek taomlar tarkibida | Sut tabiiy ko‘rinishda va taomlar tarkibida, kefir, prostokvasha, asedofilin, qimiz, pishloqning o‘tkir bo‘lmagan navlari, smetana, qaymoq. Tvorog yangi va tabiiy ko‘rinishda hamda taomlar tarkibida. | Sut tabiiy ko‘rinishda va taomlar tarkibida, kefir, prostokvasha, asedofilin, pishloqning o‘tkir bo‘lmagan navlari, yog‘siz smetana. Yangi va tabiiy ko‘rinishdagi tvorog va taomlar ko‘rinishida. |
| Xo‘l va rezavor mevalar, shirin taomlar va shirinliklar | Yangi uzilgan xo‘l mevalar pyure ko‘rinishida, pishirilgan, maydalangan, kompotlar | Har qanday pishib yetilgan xo‘l va rezavor mevalar; har qanday turdagi sharbatlar (uzumdan tashqari). | Ora qarag‘at, sitrusli mevalar, qora mevali chetan, namatakni ko‘proq iste‘mol qilish tavsiya etiladi. |
| Ichimliklar | Achchiq bo‘lmagan tabiiy choy, achchiq bo‘lmagan qahva-surrogat, xo‘l va rezavor mevalar, sabzavotlar sharbati, namatak qaynatmasi | Achchiq bo‘lmagan tabiiy choy, sutli choy, achchiq bo‘lmagan qahva, xo‘l va rezavor mevali, sabzavotli sharbatlar; kvas, namatak qaynatmasi | Achchiq bo‘lmagan tabiiy choy, sutli choy, achchiq bo‘lmagan qahva, xo‘l va rezavor mevali, sabzavotli sharbatlar; kvas, namatak qaynatmasi |
| Yog‘lar | Taom tayyorlash va tayyor taomlar uchun o‘simlik yog‘i (salatlar). Sariyog‘ (taomga qo‘shish uchun). | Taom tayyorlash va tayyor taomlar uchun o‘simlik yog‘i (salatlar). Sariyog‘ (taomga | Taom tayyorlash va tayyor taomlar uchun o‘simlik yog‘i (salatlar). Sariyog‘ (taomga |

| | | | |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | qo‘shish uchun). | qo‘shish uchun). |
| Taqiqlanadi | Tuxum sarig‘i; go‘sh va baliqning yog‘li navlari; go‘shli, baliqli, qo‘ziqorinli achchiq bulonlar; mol, qo‘y va cho‘chqa yog‘i; ichak chavoq mahsulotlari, ikra, cho‘chqa yog‘i, kolbasalar, mayonez, achchiq, sho‘r va yog‘li gazaklar; dukkakililar, oq boshli karam; dag‘al klechatkali sabzavotlar va xo‘l mevalar; qora non, yog‘li xamir mahsulotlari, tortlar, pirojniylar, krem, qaymoqli muzqaymoq, tabiiy ko‘rinishdagi sut, kakao, spirtli ichimliklar. | Achchiq, sho‘r, yog‘li gazaklar, kakao, spirtli ichimliklar, yog‘li xamirdan tayyorlangan taomlar keskin chegaralanadi, qandolatchilik mahsulotlari, shirinliklar (shakakr, murabbo, jem, asal). | Achchiq, sho‘r va yog‘li gazaklar, marinadlar, kakao, spirtli ichimliklar, achchiq go‘shli bulonlar, dirildoqlar |
| Ovqatlanish ritmi | Kuniga 5-6 marta bo‘lib berish. | Kuniga 5-6 marta bo‘lib berish. | Kuniga 5-6 marta bo‘lib berish. |

Infarkdan keyingi davrdagi tiklovchi terapiya, jumladan davolovchi ovqatlanishning asosiy vazifasi bo‘lib-to‘qimalar reparatsiyasi va miokardni funksional qobiliyatini tiklashi uchun Kuniga 5-6 marta bo‘lib berish. qulay sharoitni yaratish, modda almashinuv jarayonlarini ta‘minlash va yurak mushaklarida qon aylanishini tiklash, tromboembolik asoratlarni oldini olish, YuQTT uchun yuklamalarni kamaytirish.

Dastlabki bir necha kun davomida kichik porsiyadan tez-tez ovqatlanish tavsiya etiladi. Yurak uchun qo‘shimcha yuklamani pasaytirish m aqsadida ovqatning energetik quvvatini kuniga 1000-1200 kkalgacha chegaralash lozim. Parhezdan hayvon yog‘lariga boy bo‘lgan mahsulotlarni, azotli ekstraktiv moddalarni, yog‘li xamirdan tayyorlangan mahsulotlarni, efir moylariga boy bo‘lgan mahsulotlarni, dukkakililarni, tabiiy ko‘rinishdagi sut mahsulotlarni chiqarib tashlash kerak. Suyuqliklar xajmi va osh tuzi

chegaralanadi. Shu bilan bir vaqtda parhezga lipotrop moddalarga boy bo‘lgan mahsulotlarni (tvorog, treska, suli yormasi), S va R vitaminlari, kaliy tuzlarini kiritish lozim.

Nazorat savollari:

1. Atrof muhit gigienasi.
2. Atrof muhit gigienasi va uning somatik kasalliklarning rivojlanishdagi o‘rni.
3. Ovqatlanish bilan bog‘liq turli kasalliklar tasnifi.
4. Turli kaslliklarda profilaktik ovqatlanish.

2-mavzu. Yuqori nafas kaslliklarning rivojlanishda ijtimoiy va endogen omillarning tutgan o‘rni. Nafas olish organlari kasalliklarida profilaktik ovqatlanish (2 soat).

Reja:

1. Yuqori nafas kaslliklarning rivojlanishda ijtimoiy va endogen omillarning tutgan o‘rni.
2. Nafas organlari kasalliklari tasnifi.
3. Nafas organlari kasalliklarida davolovchi ovqatlanish.
4. Nafas organlari kasalliklarida profilaktik ovqatlanish.

Nafas organ kasalliklaridagi davolovchi ovqatlanishning asosiy vazifasi bo‘lib-zaharlanish belgilarini kamaytirish, immun statusni me‘yorlashtirish, to‘qimalarning qayta tiklanish jarayonlarini ta‘minlash va nafas yo‘llari funksiyalarini tiklash hisoblanadi.

Nafas organ kasalliklarida ovqatlanish.

| Tavsiya etiladigan mahsulotlar va taomlar | Zotiljam, surunkali bronxit | O‘pkaning yiringli kasalliklarini zo‘raymagan davri |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Non va non mahsulotlari | Qora undan, javdar unidan, kepak unidan tayyorlangan non. Shirin bo‘lmagan va yog‘siz xamirdan tayyorlangan pechene, uvalanuvchi nonlar | Oq, qora, javdar, kepak unidan non, yog‘siz xamirdan tayyorlangan pechene, non |

| | | |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Shoʻrvalar | Iloji boricha vegetarincha, sabzavotli, yormali. Xoʻl mevali, sutli | Iloji boricha vegetariancha, kuchsiz goʻshtli yoki baliqli bulonda |
| Goʻsht, parranda va baliqdan tayyorlanadigan taomlar | Goʻsht, baliq va parrandaning yogʻsiz goʻsht navlaridan. Qaynatilgan, toblangan koʻrinishlarda | Goʻsht, jigar, parranda va baliqning yogʻsiz navlari. Qaynatilgan, toblama koʻrinishda |
| Sabzavotlardan tayyorlanadigan taom va qaylalar | Tabiiy koʻrinishdagi xom sabzavotlar va oʻsimlik yogʻlari bilan qayta ishlangan salatlar koʻrinishida | Tabiiy koʻrinishdagi xom sabzavotlar va oʻsimlik yogʻlari bilan qayta ishlangan salatlar koʻrinishida, qaylalar koʻrinishida |
| Yormalar, unday tayyorlangan taomlar va qaylalar, makaron mahsulotlari | Turli yoyiluvchi boʻtqalar, pudinglar, toblamalar | Turli yoyiluvchi boʻtqalar, toblamalar |
| Tuxum | Chala pishirilgan tuxum (haftada 2-3 dona), bugʻda pishirilgan oqsilli quymoq, tuxumli pagʻalar qaynatmasi | Tuxum (haftada 2-3 dona), bugʻda pishirilgan oqsilli quymoqlar. |
| Sutli mahsulotlar | Tabiiy koʻrinishdagi va taomlar tarkibidagi sut, kefir, prostokvasha, atsidofilin, qimiz, pishloqning oʻtkir boʻlmagan turlari, smetana, qaymoqlar. Yangi, tabiiy koʻrinishdag va taomlar tarkibidagi tvorog | Tabiiy koʻrinishdagi va taomlar tarkibidagi sut, kefir, prostokvasha, atsidofilin, pishloqning oʻtkir boʻlmagan turlari, smetana, qaymoqlar. Yangi, tabiiy koʻrinishdag va taomlar tarkibidagi tvorog |
| Xoʻl va rezavor mevalar, shirin taomlar va shirinliklar | Har qanday turdagi yetilib pishgan xoʻl va rezavor mevalar, xar qanday turdagi sharbatlar (uzumdan | Har qanday turdagi xoʻl va rezavor mevalar, sharbatlar, kisel, jile, puding, sufle |

| | | |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | tashqari), kisel, jele | |
| Ichimliklar | Achchiq bo‘lmagan tabiiy choy, sutli choy, limonli choy, achchiq bo‘lmagan qahva, xo‘l mevali, rezavor mevali, sabzavotliharbatlar, kvas, namatak qaynatmasi, bo‘g‘doy kepagi, qora qorag‘at, qora mevali chetan, sitrusli mevalar | Achchiq bo‘lmagan tabiiy choy, sutli choy, limonli choy, achchiq bo‘lmagan qahva, xo‘l mevali, rezavor mevali, sabzavotliharbatlar, kvas, namatak qaynatmasi, bo‘g‘doy kepagi, qora qorag‘at |
| Yog‘lar | Tayyor taomlar (salatlar) va taom tayyorlash uchun o‘simlik yog‘i. Sariyog‘ (taomga qo‘shish uchun) | Tayyor taomlar (salatlar) va taom tayyorlash uchun o‘simlik yog‘i. Sariyog‘ (taomga qo‘shish uchun) |
| Taqiqlanadi | Achchiq, sho‘r, marinadlangan mahsulotlar, yog‘li gazaklar, kakao va spirtli ichimliklar, yog‘li xamirdan tayyorlangan mahsulotlar, qandolatchilik mahsulotlari (shakar, murabbo, jem, asal) keskin man etiladi. | Achchiq, sho‘r, marinadlangan mahsulotlar, yog‘li gazaklar, kakao, qahva va spirtli ichimliklar, yog‘li xamirdan tayyorlangan mahsulotlar, qandolatchilik mahsulotlari (shakar, murabbo, jem, asal), achchiq go‘shli va baliqli bulonlar keskin man etiladi. |
| Ovqatlanish ritmi | Kuniga 5-6 marta bo‘lib bo‘lib beriladi. | Kuniga 5-6 marta bo‘lib bo‘lib beriladi. |

Nazorat savollari:

1. Yuqori nafas kaslliklarning rivojlanishda ijtimoiy va endogen omillarning tutgan o‘rnini ayting.
2. Nafas organlari kasalliklari tasnifini ayting.
3. Nafas organlari kasalliklarida davolovchi ovqatlanishni ahamiyati.
4. Nafas organlari kasalliklarida profilaktik ovqatlanishni ahamiyati.

3-mavzu. Turli yuqumsiz kasalliklarni oldini olishda sog‘lom turmush tarzining ahamiyati. Peshob ajratish tizim kasalliklarida davolovchi ovqatlanish (2 soat).

Reja:

- 1. Turli yuqumsiz kasalliklarni oldini olishda sog‘lom turmush tarzining ahamiyati.**
- 2. Peshob ajratish tizimi kasalliklari tasnifi.**
- 3. Peshob ajratish tizimi kasalliklarida davolovchi ovqatlanish.**
- 4. Peshob ajratish tizimi kasalliklarida profilaktik ovqatlanish.**

Peshob ajratish tizim kasalliklaridagi davolovchi ovqatlanishning asosiy vazifasi bo‘lib suv-elektrolit almashinuv buzilishlarini korreksiya qilish, organizmdan almashinuv mahsulotlarini chiqarib yuborish jarayonlarini ta‘minlashdan iboratdir.

| Tavsiya etiladigan mahsulotlar va taomlar | Nefrotik sindrom bilan birga kuzatiluvchi buyrakning surunkali kasalliklari | Azotemiya va azot ajralish funksiyalarini buzilishi bilan kechuvchi buyrakning surunkali kasalliklari | Tuz olmashtiruvining buzilishi, buyrak-tosh kasalligi, oksaluriya | Surunkali pielonefrit, surunkali sistit |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Non va non mahsulotlari | Kepak noni, oq bo‘g‘doy unidan non (tuzsiz) | Oqsilsiz, mais kraxmalidan tayyorlangan non, oq bo‘g‘doy noni, kepak unidan non (tuzsiz) | Javdar, kepak, oq undan tayyorlangan non | Javdar, kepak, bo‘g‘doy unidan non, yog‘siz xamirdan tayyorlangan nonlar |
| Sho‘rvalar | Makkajo‘xori kraxmalidan tayyorlanadigan yormali, sabzavotli, xo‘l mevali, vegetariancha. Tuzsiz | Makkajo‘xori kraxmalidan tayyorlanadigan yormali, sabzavotli, xo‘l mevali, vegetariancha. Tuzsiz | Iloji boricha vegetariancha (ruxsat etilgan sabzavot va xo‘l mevalardan tayyorlanadi), sutli sho‘rvalar | Iloji boricha vegetarianch a, sutli, yormali, xo‘l mevali turlari |

| | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | tayyorlanadi. | tayyorlanadi. | | |
| Go'sht, baliq va parrandalardan tayyorlanadigan taomlar | Go'sht, baliq va parrandaning yog'siz go'sht navlaridan. Bo'laklangan yoki mayda to'g'ralgan ko'rinishda qaynatma yoki toblama shakllarda | Go'sht, baliq va parrandaning yog'siz go'sht navlaridan. Bo'laklangan yoki mayda to'g'ralgan ko'rinishda qaynatma yoki toblama shakllarda | Go'sht, baliq va parrandaning yog'siz go'sht navlaridan. Qaynatma yoki toblama shakllarda (chegaralangan miqdorda-kun ora 150 grammdan). | Go'sht, baliq va parrandaning yog'siz go'sht navlaridan. Qaynatma yoki toblama shakllarda, sho'rvalarda suyuq go'shtli yoki baliqli bulon ko'rinishida. |
| Sabzavotlardagi tayyorlangan taomlar va qaylalar | Turli hil sabzavotlar tabiiy va qaynatilgan ko'rinishda | Turli hil sabzavotlar tabiiy va qaynatilgan ko'rinishda | Xom sabzavotlar tabiiy ko'rinishda va o'simlik yog'i bilan qayta ishlangan ko'rinishda, dimlangan, qaynatilgan ko'rinishda Turli hil sabzavotlar tabiiy va qaynatilgan ko'rinishda (oq bosh va gul karam, yasmiq, no'xot, yashil no'xot, sholg'om, sarsabil, bodring). | Tabiiy ko'rinishdagi sabzavotlar, taomlar va qaylalar tarkibidagi sabzavotlar |
| Yormalapr, undan tayyorlanadigan taomlar va qaylalar, makaron mahsulotlari | Ularning o'rniga sago va boshqa maxsus makaron mahsulotlarini sutda va suvda | Ularning o'rniga sago va boshqa maxsus makaron mahsulotlarini sutda va suvda | Turli xildagi yoyilib ketuvchi bo'tqalar, pudinglar, toblamalar | Turli xildagi yoyilib ketuvchi bo'tqalar, pudinglar, toblamalar |

| | | | | |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | bo‘tqa, puding, toblama, kotlet, palov ko‘rinishida tayyorlab beriladi. Turli xildagi uvalanuvchi bo‘tqalar, toblamalar | bo‘tqa, puding, toblama, kotlet, palov ko‘rinishida tayyorlab beriladi. Turli xildagi uvalanuvchi bo‘tqalar, toblamalar | | |
| Tuxum | Bug‘da pishirilgan oqsilli quymoqlar, kuniga 1 dona | Bug‘da pishirilgan oqsilli quymoqlar, kuniga 1 dona | Tuxum xuddi mustaqil taom turi kabi beriladi yoki boshqa taomlar tarkibiga qo‘shiladi (haftasiga 2-3 dona) | Tuxum xuddi mustaqil taom turi kabi beriladi yoki boshqa taomlar, quymoqlar tarkibiga qo‘shiladi (haftasiga 2-3 dona) |
| Sut mahsulotlari | Tabiiy xolda yoki taomlar bilan birga beriladi, kefir, prostokvasha, atsidofilin, pishloqning o‘tkir bo‘lmagan navlari, smetana, qaymoq. Yangi tvorog tabiiy xolda yoki taomlar tarkibi bilan | Tabiiy xolda yoki taomlar bilan birga beriladi, kefir, prostokvasha, atsidofilin, pishloqning o‘tkir bo‘lmagan navlari, smetana, qaymoq. Yangi tvorog tabiiy xolda yoki taomlar tarkibi bilan birga beriladi | Tabiiy xolda yoki taomlar bilan birga beriladi, kefir, prostokvasha, atsidofilin, pishloqning o‘tkir bo‘lmagan navlari, smetana, qaymoq. Yangi tvorog tabiiy xolda yoki taomlar tarkibi bilan birga beriladi. Kasallik zo‘raygan vaqtda sutva sut mahsulotlarining iste’molichegaralanad | Tabiiy xolda yoki taomlar bilan birga beriladi, nordon bo‘lmagan tvorog, pishloqning o‘tkir bo‘lmagan navlari. |

| | | | | |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | birga beriladi. | (barchasi chegaralangan miqdorda beriladi). | i. | |
| Xo'l va rezavor mevalar, shirin taomlar va shirinliklar | Jele, pyure-musslar, shishgan kraxmaldan tayyorlangan taomlar, shakar, asal, murabbo, konfetlar. Har qanday turdagi xo'l va rezavor mevalar xom xolatda, murabbo ko'rinishida, xo'l mevali sharbatlar. Qovoq, tarvuz, qovun tavsiya etiladi. | Jele, pyure-musslar, shishgan kraxmaldan tayyorlangan taomlar, shakar, asal, murabbo, konfetlar. Har qanday turdagi xo'l va rezavor mevalar xom xolatda, murabbo ko'rinishida, xo'l mevali sharbatlar. Qovoq, tarvuz, qovun tavsiya etiladi. | Olmalar, noklar, o'rik, shaftoli, uzum, behi | Tabiiy ko'rinishdagi xo'l va rezavor mevalar, sharbatlar, taomlar, kompotlar, kisel, puding, jeletarkibidagi xo'l va rezavor mevalar. |
| Ichimliklar | Achchiq bo'lmagan choy; tabiiy, xo'l mevali, rezavor mevali, sabzavotli sharbatlar (suyultirilgan), namatak qaynatmasi | Achchiq bo'lmagan choy; tabiiy, xo'l mevali, rezavor mevali, sabzavotli sharbatlar (suyultirilgan), namatak qaynatmasi | Xo'l mevalarning po'stlog'idan tayyorlangan, nok daraxtining, uzumning, qora qorag'atningbargidan tayyorlangan qaynatmalar | Limonli, sutli, xo'l mevali, rezavor mevali choylar, sabzavotli sharbatlar, kompotlar, namatak qaynatmasi. |
| Yog'lar | - | - | Taom tayyorlash va tayyor taomlarni | Taom tayyorlash va |

| | | | | |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | aralashtirish (salatlar) uchun o'simlik yog'i. Sariyog' (taomga qo'shish uchun). | tayyor taomlarni aralashtirish (salatlar) uchun o'simlik yog'i. Sariyog' (taomga qo'shish uchun). |
| Taqiqlanadi | Spirтли ichimliklar, azotli ekstraktiv moddalar, achchiq choy, qahva, kakao, shokolad, achchiq, sho'r gazaklar. | Spirтли ichimliklar, azotli ekstraktiv moddalar, achchiq choy, qahva, kakao, shokolad, achchiq, sho'r gazaklar. | Shovul, ismaloq, lavlagi, kartoshka, dukkaklilar, rovoch, anjir, petrushka, pomidor, olxo'ri, yer tuti, krijovnik, choy, kakao, qahva, shokolad, jelatin. | O'tkir taom va ziravorlar, achchiq choy, qahva. |
| Ovqatlanish ritmi | Kuniga 5-6 marta bo'lib bo'lib beriladi. | Kuniga 5-6 marta bo'lib bo'lib beriladi. | Kuniga 5-6 marta bo'lib bo'lib beriladi. | Kuniga 5-6 marta bo'lib bo'lib beriladi. |

Nazorat savollari:

1. Turli yuqumsiz kasalliklarni oldini olishda sog'lom turmush tarzining ahamiyati nimadan iborat.
2. Peshob ajratish tizimi kasalliklari tasnifi ayting.
3. Peshob ajratish tizimi kasalliklarida davolovchi ovqatlanishni ahamiyati qanday.
4. Peshob ajratish tizimi kasalliklarida profilaktik ovqatlanishni ahamiyati nimadan iborat.

IV AMALIY MASHG‘ULOT MATERIALLARI

1-amaliy mashg‘ulot. Oshqozon-ichak tizimi kasalliklarining oldini olishda profilaktik tibbiyot xodimlarning tutgan o‘rni. Me‘da ichak tizim kasalliklarida davolovchi ovqatlanish.

Reja:

- 1. Me‘da ichak tizim kasalliklari tasnifi.**
- 2. Me‘da ichak tizim kasalliklarida davolovchi ovqatlanish.**
- 3. Me‘da ichak tizim kasalliklarida profilaktik ovqatlanish.**
- 4. Oshqozon-ichak tizimi kasalliklarining oldini olishda profilaktik tibbiyot xodimlarning tutgan o‘rni.**

Hozirgi kunda axolining barcha guruhleri orasida MIT organ kasalliklari keng tarqalgandir. Ushbu patologiyani rivojlanishida irsiy moyilikdan tashqari, muntazam ravishda ovqatlanish tartibini buzilishi: muntazam ovqatlanmaslik, tez tayyor bo‘luvchi yog‘li, qovirilgan va yuqori kaloriyali mahsulotlarni iste‘mol qilish, psixoemotsional stresslar, tungi uyquning yetarli davomiylikda bo‘lmasligi va boshqa salbiy omillar katta ahamiyatga ega bo‘ladi.

MIT kasalliklarida davolovchi ovqatlanishning asosiy vazifasi bo‘lib – MIT faoliyatini me‘yorlashtirish, sekretor faolligini va motor evakuator vazifasini hamda metabolizmini tiklash bo‘lib hisoblanadi. MIT kasalliklaridan aziyat chekuvchi bemorlarning parhezi asosiy ozuqaviy moddalar miqdori bo‘yicha muvozanatlashgan bo‘lishi lozim. Parhez tarkibida oddiy uglevodlar va osh tuzining miqdori pasaytirilgan, ozuqaviy tolalar miqdori esa oshirilgan bo‘lishi lozim. bu ularning antatsid xususiyati, shilliq qavatlariga ko‘rsatadigan protektorli ta’siri, ichaklar motorikasiga ko‘rsatadigan qo‘zg‘atuvchi ta’siri bilan tushuntiriladi. Sellyulozaga boy bo‘lgan ozuqaviy tolalar yuqori gidrofilligi bilan ajralib turadi. Sellyulozaning ion almashinuv xususiyati sababli, uning mavjud bo‘lishi ichaklarda ozuqaviy moddalar konsentratsiyasini oshiradi, shu yo‘l bilan yo‘g‘on ichak biotsenozini me‘yorlashishiga sabab bo‘ladi.

Me'da ichak tizim kasalliklarida ovqatlanish

| Tavsiya etiladigan mahsulotlar va taomlar | Me'da va o'n ikki barmoq ichakning yara kasalligini remissiya davri, yuqori darajadagi sekretor funksiyasi bilan surunkalii gastrit | Sekretor yetishmaslik bilan surunkali gastritlpr | Obstipatsiya (ich qotish) sindromining ustunligi bilan ichaklarning surunkali kasalliklari | Diareya (ich ketishi) sindromining ustunligi bilan ichaklarning surunkali kasalliklari |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Non va non mahsulotlari | Bo'g'doy unidan tayyorlangan yoki bir kun oldin tayyorlangan nonning tolqoni | Bo'g'doy unidan tayyorlangan yoki bir kun oldin tayyorlangan nonning tolqoni | Yirik maydalangan bo'g'doy unidan yoki bo'g'doy kepagini qo'shish bilan, bir kun oldin pishirilgan yoki talqon ko'rinishida. Agar yaxshi xazm qilish xolatlari bo'lsa oshxona, javdar uni. yog'siz Bo'g'doy unidan tayyorlangan yoki bir kun oldin tayyorlangan nonning tolqoniz xamirdan tayyorlangan pechenelar, quruq biskvit, tolqonlar, yog'siz xamirdan tayyorlangan go'shtli, olmalı va boshqa xo'l | Qizarib pishmagan, yupqa kesilgan yuqori navli oq nondan tayyorlangan qotirilgan nonlar. |

| | | | | |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | hamda rezavor mevalipiroglar, xo'l va rezavor mevalarning shirin navlaridan va murabbo va pavidlo solish tayyorlangan piroglar (chegaralangan miqdorda). | |
| Sho'rvalar | Yaxshi maydalangan va ezilib pishirilgan yormalarning sabzavotli qaynatmasi, sutli, sabzavotlardan tayyorlangan sho'rva-pyurelar, sho'rvani sariyog', sut-tuxumli aralashma, qaymoqlar bilan boyitiladi. | Uncha quyuq bo'lmagan baliq va go'shtli bulonlar, yaxshi pishirilgan sabzavotlar yoki mayda to'g'ralgan sabzavotlar qaynatmasi yoki mayda lab, yumshoq pishirilgan yormalar, sabzavotlar pyuresi | Uncha quyuq bo'lmagan baliq va go'shtli bulonlar, yaxshi pishirilgan sabzavotlar yoki mayda to'g'ralgan sabzavotlar qaynatmasi yoki mayda lab, yumshoq pishirilgan yormalar | Shilliq qaynatmalar qo'shilgan suyuq go'shtli va baliqli bulon, bug'da yoki suvda qaynatib pishirilgan go'shtli yoki baliq qiymasining uzmasi, frikadelkalar, tuxum pag'alari, qaynatilgan yoki mayda to'g'rab pishirilgan (oxirgisi bulonga shilliq qaynatmalar bilan birga qo'shiladi) |
| Parranda va baliq | Go'shtning yog'siz navlari (mol, yosh | Yog'siz, fassiysiz, | Parranda go'shtining | Bug'da pishirilgan |

| | | | | |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>go'shtidan pishiriladigan taomlar</p> | <p>qo'yning yog'siz go'shti, cho'chqa go'shtining bir bo'lagi, tovuq, kurka go'shti) qaynatilgan yoki bug'da pishirilgan turi, qiymasi (kotletlar, kisel, frikadelkalar, sufle, rulet), yumshoq, yog'siz go'shtning qaynatilgani, maydalab to'g'ralgan ko'rinishda ruxsat etiladi. Baliq yog'siz, terisiz, qaynatilgani yoki bug'da pishirilgani, qiyma yoki mayda bo'laklangan xolda ruxsat etiladi.</p> | <p>paysiz, terisiz parranda go'shtining qaynatmasi, qizartirib pishirilgani yoki qovirilgan ko'rinishda (qo'pol terisiz). Kotlet massasi mahsulotlar. Yog'siz, terisiz baliq, qaynatilgani yoki bug'da pishirilgani, maydalab to'g'ralgan ko'rinishda yoki bo'laklari</p> | <p>yog'siznavlari qaynatilgan, dimlangan ko'rinishda, iloji boricha yirikbo'laklangan xolda, ba'zida maydalangan ko'rinishda. Baliq go'shtining yog'siz navlari, yirik to'g'ralgan yoki maydalangan, qaynatilgan, dimlangan ko'rinishda.</p> | <p>yoki suvda qaynatilgan go'shtli va baliqli kotletlar, qiymadan uzib pishirilgan taomlar, friadelkalar, qaynatilgan go'sht yoki baliqdan tayyorlangan sufle. Yog'siz go'sht navlari, yog'sizlantirilgan, fassiya va paylarsiz. Go'sht qiymasini go'sht qiymalagichda 3-4 marta o'tkaziladi. Baliq faqat yangi, yog'siz navlardabo'lishiga ruxsat etiladi.</p> |
| <p>Sabzavotlardan tayyorlangan taomlar va qaylalar</p> | <p>Kartoshka, sabzi, lavlagi, gul karam, maydalangan ko'rinishdagi murabbo, sufle, pyure, bug'da pishirilgan pudinglar</p> | <p>Kartoshka, sabzi, lavlagi, gul karam, maydalangan ko'rinishdagi murabbo, sufle, pyure, bug'da pishirilgan</p> | <p>Xom va qaynatilgan ko'rinishdagi qayla uchun ishlatiladigan turli xil sabzavotlar, salatlar, sabzavotli toblamalarko'rinishida. Ayniqsa</p> | |

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | pudinglar, yangi tomatlar | lavlagi, sabzi, tomatlar, salat bargi, qovoqcha, qovoq, gul karam tavsiya etiladi. Q boshli karam va yashil no‘xot, qo‘zoqli loviya yaxshi o‘zlashtirish xolatida faqat qaynatilgan ko‘rinishda tavsiya etiladi. | |
| Un va yormalardan tayyorlanadi gan taomlar va qaylalar, makaron mahsulotlari | Manna, guruch, grechka va suli yormasidan tayyorlangan bo‘tqa va pudinglar | Guruch va suli yormasidan maydalab pishirilgan sutli bo‘tqalar | Chegaralangan miqdorda iste‘mol qilinadi, grechka va bo‘g‘doy yormalaridan uvalanuvchi bo‘tqa va toblamalar, suvda qaynatib, sut qo‘shib pishiriladigan taomlar. | Suvda maydalab pishirilgan bo‘tqalar. Chegaralangan miqdorda iste‘mol qilinadi, grechka va bo‘g‘doy yormalaridan uvalanuvchi bo‘tqa va toblamalar, suvda qaynatib, sut qo‘shib pishiriladigan taomlar. |
| Tuxum | Chala pishirilgan tuxum, bug‘da pishirilgan omlet | Chala pishirilgan tuxum, bug‘da pishirilgan | Chala pishirilgan tuxum yoki kuniga 2 donadan ko‘p bo‘lmagan bug‘da pishirilgan | Chala pishirilgan tuxum yoki kuniga 2 donadan ko‘p |

| | | | | |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | omlet, tuxumli pag'alar | omletlar (yaxshi o'zlashtirilish xolatida). Tuxum oqsilidan tayyorlangan taomlar (omletlar, merengo, qor parchasi). Kuniga 1 donadan ko'p bo'lmagan yangi tuxum. | bo'lmagan bug'da pishirilgan omletlar (yaxshi o'zlashtirilish xolatida). Tuxum oqsilidan tayyorlangan taomlar (omletlar, merengo, qor parchasi). Kuniga 1 donadan ko'p bo'lmagan yangi tuxum. |
| Sutli mahsulotlar | Yangi sut, quyultirilgan sut, qaymoq, nordon bo'lmagan kefir, prostokvasha, smetana. Taomlardagi yangi, yog'siz tabiiy ko'rinishdagi tvorog (sufle, chuchvara, pudinglar), o'tkir ta'msiz pishloq. | Kefir, prostokvasha, taomlardagi yangi, yog'siz tabiiy ko'rinishdagi tvorog, faqat ichimlik va taomlardagi sut va qaymoqlar. | Taomlar va choy uchun sut. Atsidofilin, prostokvasha, kefir, ryajenka, yangi nordon bo'lmagan tvorog, tabiiy ko'rinishda va taomlarda (toblamalar, chuchvara),suyuq smetana, uncha katta bo'lmagan miqdorda, xuddi taomlarga garnir sifatida foydalaniladi. 10%li qaymoq (taomlarga qo'shilish). | Kalsiy tuzlari yoki oshxona sirkasining kuchsiz eritmasi bilan yangi tayyorlangan tvorog, bug'li sufle ko'rinishidagi tabiiy va maydalangan. |

| | | | | |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Xo‘l va rezavor mevalar, shirin taomlar va shirinliklar | Xo‘l va rezavor mevalarning shirin navlari, asal. Mayda to‘g‘ralgan olmadan tayyorlangan kompotlar, pechene, kisel, musslar, jele | Etilib pishgan xo‘l va rezavor mevalar, mayda to‘g‘ralgan ko‘rinishda, jele ko‘rinishida, kisel, olmalar, pechene. | Yangi yetilib pishgan xo‘l va rezavor mevalarning shirin navlari, xom ko‘rinishda va taomlarda katta miqdorda. | |
| Ichimliklar | Achchiq bo‘lmagan choy sut va qaymoq bilan, xo‘l va rezavor mevalarning sharbatlari (shirin navlaridan), suv bilan suyultirilgan xolda | Achchiq bo‘lmagan choy sut va qaymoq bilan, xo‘l va rezavor mevalar, sabzavotlarning sharbatlari (pomidor, lavlagi, sabzi va h.k. larning sharbatlari). | Choy, namatak qaynatmasi, surrogat qahva (achchiq bo‘lmagan), shirin xo‘l mevalarning sharbatlari (ayniqsa olxo‘ri, o‘rik), sabzavotli sharbatlar (pomidor, sabzi, lavlagi va h.k.). | Tabiiy choy, qora qahva, suvda eritilgan kakao, namatak qaynatmasi, qorag‘at. |
| Yog‘lar | Tuzsiz sariyog‘, rafinirlangan kungaboqar yog‘i (taomga qo‘shish uchun). | Zaytun yog‘i va sariyog‘. | Sariyog‘ va zaytun yog‘i | Chegaralangan miqdordagi sariyog‘, tayyor taomlarga qo‘shish uchun (har bir porsiyaga 5 g dan). |
| Taqiqlanadi. | Javdar unidan tayyorlangan va har qanday turdagi yangi non, yog‘li | Javdar unidan tayyorlangan va har qanday turdagi yangi | Efir moyiga boy bo‘lgan sabzavotlar (sholg‘om, tupr, | Dukkaklilar, makaron mahsulotlari, yangi sut, |

| | | | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | <p>xamirdan tayyorlangan xamirli mahsulotlar, tuzli xamirdan tayyorlangan mahsulotlar, go'sht va baliqdan tayyorlangan bulonlar, qo'ziqorinlar va achchiq sabzavotli qaynatmalar, baliq sho'rva, borsh, okroshka, go'shtning yog'li va payli navlari, parrandalar, o'rdak, g'oz, go'shtli konservalar, dudlangan go'shtlar, oq boshli karam, sholg'om, sholg'o msifat sabzavot, turp, shovul, piyoz, tuzlangan, achitilgan va marinadlangan sabzavotlar, tariq, perlovkava arpayormasi, dukkaklilapr, makaronlar, yuqori kislotali sut mahsulotlari, achchiq va sho'r gazaklar,</p> | <p>non, yog'li xamirdan tayyorlangan xamirli mahsulotlar, yog'li qo'y go'shti, cho'chqa go'shti, o'rdak, g'oz, go'shtli, baliqli va sabzavotli konservalar, dudlangan go'shtlar, tabiiy xoldagi sut, achchiq va sho'r gazaklar, qovirilgan taomlar, qo'ziqorin, shirinliklar, ziravorlar, qahva, gazlangan va spirtli ichimliklar, muzqaymoq, sabzavotlarning dag'al turlari, xo'l va rezavor mevalar xom ko'rinishda, dukkaklilar.</p> | <p>piyoz, sarimsoqpiyoz, rediska), qo'ziqorinlar, hayvon yog'larining qattiq navlari (cho'chqa, mol, qo'y yog'lari, kombijir).</p> | <p>nordon sut mahsulotlari (yangi tayyorlangan tvorogdan tashqari), qaylalar, shirinliklar, gazaklar.</p> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | | | | |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| | qovirilgan taomlar, qo'ziqorin, shirinliklar, ziravorlar, qahva, gazlangan va spirtli ichimliklar, muzqaymoq. | | | |
| Ovqatlanish ritmi | Kuniga 5-6 marta bo'lib bo'lib beriladi. | Kuniga 5-6 marta bo'lib bo'lib beriladi. | Kuniga 5-6 marta bo'lib bo'lib beriladi. | Kuniga 5-6 marta bo'lib bo'lib beriladi. |

Parhez tuzishda taomni me'daning sekretor va harakat funksiyalariga ta'sirini hisobga olish nihoyatda muximdir. Ozuqaviy mahsulotlarning me'da sekresiyasiga ko'rsatadigan ta'siri turli tumandir. Mazkur belgilarga qarab mahsulotlarni kuchli va kuchsiz qo'zg'atuvchilarga bo'linadi. Sekresiyaga ta'sir etuvchi kuchli qo'zg'atuvchilarga kiradi: ekstraktiv moddalar saqllovchi taomlar (go'shtli, baliqli, qo'ziqorinli bulonlar; sabzavotlardan tayyorlangan quyuq qaynatmalar); xushta'm beruvchilar (xantal, dolchin, yerqalampir va boshqalar); qovirilgan taomlar; konservalar; tomat sousi; o'z shirasida dimlangan go'sht va baliqlar; tuzlangan va dudlangan go'sht va baliq mahsulotlari; tuzlangan, marinadlangan va achitilgan sabzavot va xo'l mevalar; tuxumlar, chala pishirilgan, ayniqsa tuxum sariqlari; javdar unidan non va yog'li xamirdan tayyorlangan mahsulotlar; eski yoki kuydirilgan ozuqaviy yog'lar; kislotaligi yuqori bo'lgan nordon sutli mahsulotlar, yog'sizlantirilgan sut, sut zardobi; achchiq choy, qahva; tarkibida spirt saqllovchi ichimliklar; tarkibida karbonat angidrid saqllovchi ichimliklar (gazlangan); nordon va yetarli darajada yaxshi yetilmagan xo'l va rezavor mevalar, xom sabzavotlar.

Me'da shirasiga kuchsiz qo'zg'atuvchi ta'sir ko'rsatuvchilarga kiradi: ichimlik suvi, sut mahsulotlari (yog'li sut, qaymoqlar, tvorog); kraxmal; quymoq ko'rinishidagi yoki chala pishirilgan tuxum; yaxshi qaynatilgan go'sht va baliqlar; pyure ko'rinishidagi sabzavotlar; yog'lar; sabzavot va yormalardan tayyorlangan sutli yoki shilliqli sho'rvalar (kartoshka, sabzi va lavlagi); shirish xo'l mevalardan tayyorlangan pyure; manna yormasidan taomlar va qaynatilgan guruch, suyuq sutli bo'tqalar; bir kun

oldin pishirilgan oq non; karbonat angidrid saqlamaydigan ishqoriy suv; achchiq bo'lmagan choy.

Nazorat savollari:

- 1. Me'da ichak tizim kasalliklari tasnifini ayting.**
- 2. Me'da ichak tizim kasalliklarida davolovchi ovqatlanishni ahamiyati nimadan iborat.**
- 3. Me'da ichak tizim kasalliklarida profilaktik ovqatlanishni nima uchun kerak.**
- 4. Oshqozon-ichak tizimi kasalliklarining oldini olishda profilaktik tibbiyot xodimlarining tutgan o'rni nimadan iborat.**

2-amaliy mashg'ulot. Suv va suv orqali tarqaladigan somatik kasalliklar va ularning oldini olishda profilaktik tibbiyot xodimlarining tutgan o'rni. Onkologik kasalliklarda profilaktik ovqatlanish.

Reja:

- 1. Suv va suv orqali tarqaladigan somatik kasalliklar.**
- 2. Suv va suv orqali tarqaladigan somatik kasalliklarni oldini olishda tibbiyot xodimlarining tutgan o'rni.**
- 3. Onkologik kasalliklarda profilaktik ovqatlanish.**
- 4. Onkologik kasalliklarda oziq-ovqat mahsulotlariga qo'yiladigan gigienik talablar.**

Hozirgi paytda dunyodagi o'lishlar bo'yicha ikkinchi o'rinni saraton xastaliklari egallaydi. 2000 yili 10 million yangi saraton hodisalari va 6 million onkologik xastaliklar tufayli o'limlar qayd etilgan. Mavjud taxminlarga ko'ra, 2000 yildan to 2020 yilgacha saraton bilan kasallanishlar soni rivojlanayotgan mamlakatlarda 73 % ga, rivojlangan mamlakatlarda – 29 % ga oshadiki, bu asosan nuroniy yoshdagi odamlar soni ko'payishi hisobiga yuz beradi.

Saraton paydo bo'lishiga imkon yaratuvchi ma'lum omillar sirasiga tamaki chekish, alkogolizm, infeksiyalar, radiatsiya va ortiqcha tana vazni va semizlikni keltirib chiqaruvchi ovqatlanish disbalanslari kiradi.

Rivojlangan mamlakatlarda onkologik xastalanishlar hodisasining o'rtacha 30 % ini alimentar omil belgilaydi, bunda u faqat tamaki chekishdangina ortda qoladi, saratonning ba'zi bir turlarida esa ovqatlanishning hissasi yanada kattaroqdir.

Rivojlanayotgan mamlakatlarda kanserogen omil sifatida aflatoksinlar ham alohida o‘rin egallaydi.

Saraton kasalliklari rivojlanishi va profilaktikasini belgilovchi omillar (JSST, 2003)

| Xavfni kamaytiruvchi | Xavfni oshiruvchi |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Isbotlangan</i> | |
| Muntazam jismoniy faollik (yo‘g‘on ichak) | Ortiqcha tana vazni va semizlik (qizilo‘ngach, yo‘g‘on ichak, sut bezi menopauzada, endometriy, buyraklar, prostata). Alkogolni suiste‘mol qilish (og‘iz bo‘shlig‘i, tomoq, halqum, kekirdak, jigar, sut bezi). Aflatoksin (jigar) |
| <i>Yuqori ehtimolli</i> | |
| Muntazam jismoniy faollik (sut bezi) Sabzavot va mevalar (og‘iz bo‘shlig‘i, qizilo‘ngach, oshqozon, yo‘g‘on ichak) | Uzoq saqlanadigan go‘sh t mahsulotlari (yo‘g‘on ichak) Tuzlangan mahsulotlar (oshqozon) Juda qaynoq ichimlik va mahsulotlar (og‘iz bo‘shlig‘i, halqum, qizilo‘ngach) |
| <i>Ehtimoliy (saratonning turli ko‘rinishlari uchun)</i> | |
| Ovqat tolalari Soya mahsulotlari Baliq V ₁ , V ₆ , folat, V ₁₂ , S, D, Ye vitaminlari Kalsiy, rux, selen Bioflavonoidlar, izoflavonlar, lignanlar, indollar, karotinoidlar | Hayvon yog‘lari Nitrozaminlar Polisiklik aromatik uglevodorod-lar Polixlorlangan bifenillar |

Rivojlangan mamlakatlarda *og‘iz bo‘shlig‘i, halqum va qizilo‘ngach saratoni* rivojlanishida tamaki va alkogol, shuningdek, og‘iz bo‘shlig‘i va tishlarni yaxshi parvarish qilmaslik yetakchi rol o‘ynaydi. Ortiqcha tana vazni faqat qizilo‘ngach

adenokarsinomasining rivojlanishini yuzaga keltiradi. Rivojlanayotgan mamlakatlarda ushbu ko‘rinishdagi saraton oqsil yetishmasligi fonidagi chuqur mikronutrientlar tanqisligining oqibati bo‘ladi. Bir qator holatlarda juda qaynoq ichimlik va ovqat iste‘mol qilish odati o‘ziga hos rol o‘ynaydi. Janubiy-Sharqiy Osiyoda *nazofaringeal rak* hodisalari uchrashi yoshlikda o‘ziga xos usulda (xitoycha uslubda) tuzlangan baliqni haddan tashqari ko‘p iste‘mol qilish bilan bog‘liq bo‘ladi.

Ratsionda tuzlangan-dudlangan go‘sht mahsulotlarining ulushi ko‘p va sabzavot hamda mevalarni iste‘mol qilish kam bo‘lganda *oshqozon saratoni* rivojlanishi xavfi oshadi. Oshqozon saratoni va shilliq qavatlarda *Helicobacter pylori* ning ko‘payishi orasidagi bog‘liqlik alohida o‘rganiladi.

Rivojlangan mamlakatlarda *yo‘g‘on ichak saratoni* rivojlanayotgan mamlakatlardagiga nisbatan 10 marta ko‘proq uchraydi va bu holat zamonaviy o‘rtaevropacha ratsionning o‘ziga xosliklari bilan bog‘liqligi ko‘rinib turadi. Saratonning ushbu turi rivojlanishi xavfi omillari tana vaznining oshiqchiligi, ovqatlanishda yog‘li va yuqori oqsilli mahsulotlar oshiqchaligi va o‘simlik oziq-ovqatlarining, ayniqsa, sabzavotlar, mevalar va yirik tortilgan boshoqli donlar mahsulotlarining yetishmasligi hisoblanadi. Uzoq saqlanadigan (shu jumladan, dudlangan, tuzlangan) qizil go‘sht va uning asosida tayyorlangan go‘shtli mahsulotlar o‘ziga xos salbiy rol o‘ynaydi. Parranda go‘shti va baliqni iste‘mol qilish bunaqangi holatlarni yuzaga keltirmaydi. Yo‘g‘on ichak saratoni rivojlanishi mexanizmida o‘t kislotalari zavol topishi (degradatsiya), kanserogenlar va toksinlarning inaktivatsiyasi va ichaklar epiteliysining funksiyasi uchun zarur bo‘lgan normal metabolitlar ishlab chiqarilishini belgilovchi mikrofloraning holatiga muhim joy ajratiladi. Yo‘g‘on ichakning pastki bo‘limlari, shu jumladan, to‘g‘ri ichak saratonining profilaktikasi ratsion hisobiga adekvat motorika ta‘minlanishi va ich qotishiga qo‘yilmasligi bilan bog‘liqligi shubhasizdir.

Jigar saratoni, aksincha, rivojlangan mamlakatlardan ko‘ra Afrika va Janubiy-Sharqiy Osiyodagi rivojlanayotgan mamlakatlarda 20 barobar ko‘proq uchraydi. Gepatotsellyulyar karsinoma rivojlanishining asosiy sababi gepatit (V va S) viruslari va mikotoksinlarning aralash ta‘siridir. Rivojlangan mamlakatlarda jigar saratoni

rivojlanishi sabablari ro'yxatidagi birinchi o'rinda alkogol turadi. Jigarda o'smalar rivojlanishi mexanizmi surunkali faol gepatit, sirroz va kanserogenezning asta-sekin rivojlanib, zo'rayishi bilan bog'liqdir.

Tana vaznining oshiqchaligi va semizlik *oshqozon osti bezi saratoni* rivojlanishining yetakchi sabablari sifatida tan olinadi.

O'pkalar saratoni hamon dunyodagi zararli o'smalarning eng keng tarqalgan turi bo'lib kelmoqda. Uning profilaktikasi uchun asos chekishni tashlashdir. Ozuqa omillaridan har kuni mevalar, tar mevalar va sabzavotlarni iste'mol qilishga katta o'rin ajratiladi. Bunda kashandalarning o'pka saratonidan vafot etishlarining profilaktikasi sifatida qo'shimcha vitaminlar, xususan, β -karotinni qo'shimcha ravishda qabul qilish samara bermadi. Umuman olganda, saraton borasidagi vitaminlar, ayniqsa, antioksidantlar guruhining profilaktikaviy roli shubha uyg'otmaydi. Ammo uzoq yillardan beri chekadigan kashandalarda (allaqachon o'tib ketgan kanserogenez initsiatsiyasi fonida) tarkibiga vitaminlar ham kiradigan biologik faol birikmalarni qo'shimcha qabul qilish teskari (o'smani o'stirib yuboradigan) samara berishi mumkin. Bu ma'lumotlar kashandalarning ratsioniga uzoq muddat davomida 25 mg/sut miqdorida β -karotin kiritilganda tasdiqlandi: 10-15 yil davomida o'pkalar saratonidan o'lish hodisasi 10 % ga o'sdi. Shu sababli ham profilaktik (saratonga qarshi) ovqatlanishni tashkil etish bo'yicha tavsiyalar himoyalovchi mikronutrientlarga ega bo'lgan an'anaviy mahsulotlarning optimal miqdorini qamrab olishi va qo'shimcha vitamin-mineral qo'shimchalari ehtiyotkorlik bilan tayinlanishi zarur.

Ko'krak bezi saratoni va endometriy saratoni rivojlanishi xavfi bir qator alimentar-bog'liq omillar, birinchi navbatda, oshiqcha tana vazni va semizlik bilan bog'liqdir. Semizlik, ayniqsa, ushbu turdagi saratonlarning postmenopauza davrida yuz berishi xavfini oshiradi. O'smaning rivojlanish patogenezida, aftidan, qon zardobidagi erkin estradiolaning konsentratsiyasi oshishi asosiy rol o'ynasa kerak. Shuningdek, ko'krak bezi saratonining rivojlanishida alkogolning ham salbiy rol o'ynashi isbotlangan: har kuni juda bo'lmaganda bir porsiya spirtli ichimlik ichib turilsa, o'sma paydo bo'lishi xavfi 10 % ga oshadi.

Prostata bezi saratoni rivojlangan mamlakatlarda ratsionning umumiy disbalanslari, ayniqsa, ratsionda hayvon yog'larining o'ta ko'p bo'lishi bilan bog'liqdir. Ye vitamini, selen va karotinoidlar kabi nutrientlar prostataning zararli o'smalari rivojlanishiga qarshi profilaktikaviy ta'sirga egaligi haqida alohida ma'lumotlar mavjud.

Tana vazni oshiqchaligi va semizlik erkaklarda ham, ayollarda ham bir hil darajada *buyraklar saratoni* paydo bo'lishining 30 % holatlarini belgilaydi.

Turli ko'rinishdagi saratonlarning paydo bo'lishida alimentar disbalanslardan tashqari, ovqatning kanserogenlik xususiyatlariga ega bo'lgan mikrobiologik va kimyoviy kontaminantlari, oziq-ovqat mahsulotlari ishlab chiqarish texnologik jarayonining o'ziga xosliklari va boshqa shu kabi omillar ham muayyan, ba'zan esa ahamiyatli rol o'ynaydi. Bundan tashqari, ovqatning alohida tarkibiy qismlari kanserogenez omillari ta'sirini qayta o'zgartirishi mumkin. Biosferada aylanib yuradigan va oziq-ovqat zanjiri bo'ylab to'planuvchi kanserogenlar tabiiy va antropogen kelib chiqishga ega bo'lishi mumkin.

Tabiiy kanserogenlar tirik organizmlarning metabolitlari (biogen) yoki abiogen (vulqon otilmalari, fotokimyoviy yoki radioaktiv jarayonlar, ultrabinafsha nurlar ta'siri) ko'rinishida bo'ladi. Biogen kanserogenlar – bu mikroorganizmlar, quyi yoki yuqori o'simliklarning metabolitlaridir. Aytaylik, mog'or zamburug'larining ko'pgina turlari kanserogen mikotoksinlarni, poliaromatik uglevodorodlarni paydo qilishi mumkin. Ba'zi bir yuqori o'simliklarda (murakkabgullilar oilasi) onkogen ta'sir qiluvchi pirrolizidinli alkaloidlar, sikazin, safrol, nitrozaminlar sintezlanadi. Sut emizuvchilar organizmida kanserogen faollikka ega bo'lgan steroid gormonlari, nitrozbirikmalar to'planishi mumkin. Biroq inson organizmi evolyusiya jarayonida ma'lum darajada bunaqangi onkogen yuklamaga moslashgandir.

Oziq-ovqat mahsulotlarining *antropogen kelib chiqishga* ega bo'lgan kimyoviy kanserogen moddalar (KKM) bilan ifloslanishida insonga tushadigan onkogen yuklama tabiiy fondagiga nisbatan ko'p martalab oshib ketishi mumkin. KKM manbalariga eng avvalo sanoat korxonalarini, issiqlik elektrostansiyalari, isitish tizimlari va transport chiqindilari kiradi. Oziq-ovqat va ozuqa o'simliklari KKM bilan ifloslanishining muhim

manbai pestitsidlar va, ayniqsa, ularning biosferadagi transformatsiyalangan mahsulotlaridir. Oziq-ovqat mahsulotlari uchun potensial kanserogen qo'shilmalar, shuningdek, o'sish stimulyatorlari sifatida (yoki veterinariya amaliyotida) qo'llaniladigan gormonli va boshqa dorilardir.

Go'shtli va baliqli mahsulotlarga dudlovchi tutun bilan ishlov berishda; o'simlik mahsulotlarini yoqilayotgan yonilg'i mahsulotlari mavjud bo'lgan qaynoq havo bilan quritishda; qovurish paytida yog'ni qizdirganda poliaromatik uglevodorodlar, akrilamid va nitrozbirikmalarning hosil bo'lishi ehtimoli isbotlandi. Kanserogen moddalar oziq-ovqat mahsulotlarini tayyorlash, saqlash va tashish paytida jihozlar, idishlar va qadoqlash materiallaridan o'tib qolishi mumkin.

Hozirgi vaqtda oziq-ovqat mahsulotlarida potensial kanserogen faollikka ega bo'lgan bir qator ksenobiotiklar pestitsidlar, gormonli dorilar, aflatoksinlar, N-nitrozaminlar, mishyak, kadmiy, polixlorlangan bifenillarning qoldiq miqdorlari rasman me'yorlanadi.

Onkologik kasalliklar rivojlanishining alimentar profilaktikasi bir tarafdin tana vaznini nazorat qilish, yog'lar, alkogol, tuzlangan va dudlangan mahsulotlar iste'molini pasaytirish va ovqat tolalari, antioksidant-vitaminlar, kalsiy, rux, selenning yetarlicha tushishini ta'minlash, boshqa tarafdin, ovqatning kimyoviy va mikrobiologik xavfsizligini nazorat qilishga asoslangandir.

Nazorat savollari:

- 1. Suv va suv orqali tarqaladigan somatik kasalliklarni sanab bering.**
- 2. Suv va suv orqali tarqaladigan somatik kasalliklarni oldini olishda tibbiyot hodimlarining tutgan o'rni nimalardan iborat.**
- 3. Onkologik kasalliklarda profilaktik ovqatlanishni ahamiyati.**
- 4. Onkologik kasalliklarda oziq-ovqat mahsulotlariga qo'yiladigan gigienik talablar nimalardan iborat.**

3-amaliy mashgʻulot. Turli bakterial va virus kasalliklarning oldini olishda shaxsiy gigiena oʻrni. Ovqat allergiyasi profilaktikasi.

Reja:

1. Turli bakterial va virusli kasalliklar tasnifi.
2. Turli bakterial va virusli kasalliklarni oldini olishda shaxsiy gigienaning oʻrni.
3. Ovqat allergiyasining kelib chiqish sabablari.

Ovqatni koʻtara olmaslikning namoyon boʻlishlari keng tarqalgan va yetarli darajada individual oʻziga xoslikka egadir: har bir odamda umri davomida isteʼmol qilinayotgan ovqatga nisbatan reaksiyalarining shaxsiy yoʻnalishi shakllanadi.

Ovqatni koʻtara olmaslikning namoyon boʻlishlari

| Koʻtara olmaslik turi | Sababi | Ehtimoliy ozuqa omili |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ovqat allergiyasi | Isteʼmol etiluvchi oziq-ovqat mahsulotlariga javoban gipersezuvchanlik (immun javobi rivojlanishi bilan birga) paydo boʻlishi | Tuxum, sut, un, baliq, molluskalar, yongʻoq, yeryongʻoq, soya, guruch, shokolad |
| Farmakologik reaksiyalar | Biogen aminlarning ularga koʻp miqdorda ega boʻlgan mahsulotlardan organizmga tushishi | Fermentlangan mahsulotlar (pishloq, qizil musallas, tuzlangan karam, seld, goʻshtli dudlamalar) |
| Fermento-patiya | Farmakologik faollikka ega boʻlgan boshqa moddalarning organizmga tushishi Soʻrilgandan keyingi normal fermentlanishning buzilishi Ingichka ichakdagi hazmlanishning buzilishi va fermentlanmagan mahsulotning yoʻgʻon ichakka tushishi | Kofein |
| | | Alkogol, fruktoza, aminlar Laktoza, yogʻ |
| Yalligʻlantiruvchi taʼsir | Oshqozon ichidagi kislotali muhit bilan oʻzaro taʼsirga kirish, kelgusi reflyuks va ogʻriq sindromi bilan Taʼsirchan odamlarda astigmatik tarkibiy | Oʻtkir ziravorlar |

| | | |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| | qism rivojlanishi | Sulfitlar (shu jumladan, ovqat qo'shimchalari tarkibida) |
| Emotsional ko'tara olmaslik | O'z tanloviga to'sqinlik qiluvchi mahsulotga nisbatan salbiy sub'ektiv munosabat | Istalgan oziq-ovqat mahsulotlari (qat'iy individual ravishda) |

Ovqat allergiyasi oziq-ovqat mahsulotlarini ko'tara olmaslikning nisbatan ko'proq uchraydigan turiga kiradi, U mahsulot tarkibida organizm immun javobining turli klinik manzaralaripaydo bo'lishini chaqiradigan protein yoki glikoproteinning mavjudligi bilan bog'liqdir.Ovqat allergiyasining kasallik belgilari oshqozon-ichak buzilishlari (ko'ngil aynishi, qayt qilish, diareya, og'riqlar, sanchiqlar), nafas olish tizimi tomonidan ko'rinishlar (rinit, astma, laringospazm) va teri qatlami (eritema, eshakemi, ekzema), anafilaktik shok bo'lishi mumkin.

Ovqat allergiyasining asosiy tashhisiy ahamiyatga ega bo'lgan antitanachalariga IgE kiradi. Tezlashgan turdagi gipersezuvchanlik mexanizmi rivojlanishida interleykin 4, prostaglandin D₂va leykotrien S₄ ishtirok etadi. Ovqat oqsiliga nisbatan allergik reaksiyalarning paydo bo'lishi va ishlashidaimmun tizimining barcha bo'limining hujayraviy tarkibiy qismlari, shu qatorda ichaklarning limfoid to'qimalari (Peyer tugunlari) va ichaklar tomonidan qo'zg'otiluvchi mikrobiotsenoz ishtirok etadi. Ta'sirchan odamlarda allergiya jarayoni antigenlarning uncha ko'p bo'lmagan soni ichaklar devorigakirganida hosil bo'ladi, bu yerdagi maxsus Peyer tugunlari (M-hujayralar)da limfotsitlar antitanachalarni birlamchi yaratadilar, ular esa hududiy limfa tugunlari va qonga o'tadi. Antitanachalar aylanib yurganida ichaklarning turli hududlariga, shuningdek, boshqa to'qimalarga, shu jumladan, bronxlar va o'pkalarga ham tarqaladi. Shu tariqa, ichaklar immun to'sig'ining ma'lum bir joyda chegaralangan javobibutun tanaga mushtarak bo'ladi. Sekinlashgan turdagigipersezuvchanlik turi bo'yicha yuzaga keluvchi ovqat allergiyasi makrofaglar va T-hujayralar hisobiga ishlaydi. Bunday reaksiyagachaqaloqlarning sigir sutiga nisbatan allergiyasi misol bo'lishi mumkin.

Ovqatni ko'tara olmaslikning turlicha ko'rinishlari. Ko'pincha ovqatni ko'tara olmaslik ovqat allergiyasiga o'xshash kasallik belgilariga ega bo'ladi. Mahsulotda to'planib qolib, ichaklar mikroflorasi tomonidan sintezlanadigan yoki ovqat qo'zg'otuvchilari (alkogol, ziravorlar) ta'siri ostida ichaklarning shilliq qavatidan ajralib chiqadigan biogen aminlar (gistamin, tiramin va boshqalar)ga nisbatan reaksiyalar bunday ko'tara olmaslikka misol bo'ladi. Oziq-ovqatlar biogen aminlari sirasiga putressin va kadaverin (vino), spermidin (cho'chqa go'shti va boshhoqlilar), triptamin (pomidorlar), 5-gidroksitriptamin (banan, avokado) ham kiradi.

Qahva va choyni haddan tashqari ko'p iste'mol qilish spetsifik simptomlar majmuasi: oshqozon-ichak buzilishlari, tremor, yuz giperemiyasi, yurak urishi, kofein ta'siri bilan bog'liq uyqu buzilishlari rivojlanishiga olib keladi. Oziq-ovqatlarning farmakologik faol tarkibiy qismlariga kolbasa ishlab chiqarish sanoatida qo'llaniladigan nitritlar ham kiradi. Ularning o'ta ko'p tushishida eshakemi, sanchiqli simptomatika, yuz giperemiyasipaydo bo'ladi.

Nisbatan ko'proq ma'lum bo'lgan va tez-tez uchrab turuvchifermentopatiyalarga alaktaziya va aldegiddehidrogenaza (fermentlovchi alkogol)ning tanqisligi kiradi. Alaktaziya yo'g'on ichakdagi fermentlanmagan laktozadan karbonat angidrid gazi, sut va propion kislotalari hosil bo'lishi bilan bog'liq dispeptik buzilishlar tarzida namoyon bo'ladi.

Ovqatni ko'tara olmaslik simptoplarning rivojlanishiga, shuningdek, u yoki bu mahsulotga nisbatan salbiy sub'ektivmunosabat ham sababchi bo'lishi mumkin. Bu holatda ovqat allergiyasi rivojlanishining mexanizmi ovqat tarkibiy qismlarining bevosita ta'siribilan bog'liq emas, balki ruhiy-emotsional asosga ega bo'ladi. Salbiy ko'rinishlar paydo bo'lishining oldini olish uchun sub'ektiv nuqtai nazarga ko'ra yoqimsiz bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlari ratsionga kiritilmaydi.

Nazorat savollari:

- 1. Turli bakterial va virusli kasalliklar tasnifini ayting.**
- 2. Turli bakterial va virusli kasalliklarni oldini olishda shaxsiy gigienaning o'rni qanday ahamiyatga ega.**
- 3. Ovqat allergiyasining kelib chiqish sabablari nimalardan iborat.**

V KEYSLAR BANKI

Keys – bu aniq bir vaziyatning bayonidir (“real voqeaning foto-lavhasi”) . Keys – bu yaxlit axborotli majmua.

«**Keys-stadi**» - inglizcha so‘z bo‘lib, («case» – aniq vaziyat, hodisa, «stadi» – o‘rganmoq, tahlil qilmoq) aniq vaziyatlarni o‘rganish, tahlil qilish asosida o‘qitishni amalga oshirishga qaratilgan metod hisoblanadi.

Keys – stadi texnologiyasi – ishbilarmonlik o‘yinlarining o‘ziga xos ko‘rinishi bo‘lib, aniq vaziyatlarni tahlil qilish, ijodiy fikrlash va to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

“Keys metodi” ni amalga oshirish bosqichlari

| Ish bosqichlari | Faoliyat shakli va mazmuni |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1-bosqich: Keys va uning axborot ta‘minoti bilan tanishtirish | <ul style="list-style-type: none"> ✓ yakka tartibdagi audio-vizual ish; ✓ keys bilan tanishish(matnli, audio yoki media shaklda); ✓ axborotni umumlashtirish; ✓ axborot tahlili; ✓ muammolarni aniqlash |
| 2-bosqich: Keysni aniqlashtirish va o‘quv topshirig‘ni belgilash | <ul style="list-style-type: none"> ✓ individual va guruhda ishlash; ✓ muammolarni dolzarblik ierarxiasini aniqlash; ✓ asosiy muammoli vaziyatni belgilash |
| 3-bosqich: Keysdagi asosiy muammoni tahlil etish orqali o‘quv topshirig‘ining yechimini izlash, hal etish yo‘llarini ishlab chiqish | <ul style="list-style-type: none"> ✓ individual va guruhda ishlash; ✓ muqobil yechim yo‘llarini ishlab chiqish; ✓ har bir yechimning imkoniyatlari va to‘siqlarni tahlil qilish; ✓ muqobil yechimlarni tanlash |
| 4-bosqich: Keys yechimini yechimini shakllantirish va asoslash, taqdimot. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ yakka va guruhda ishlash; ✓ muqobil variantlarni amalda qo‘llash imkoniyatlarini asoslash; ✓ ijodiy-loyiha taqdimotini tayyorlash; ✓ yakuniy xulosa va vaziyat yechimining amaliy aspektlarini yoritish |

1 – topshiriq

1-guruh.

Ilmiy tadqiqotlarda muammoni aniqlash va uning dolzarbligini asoslashda nimalarga ahamiyat beriladi?

Holat muammosi haqida jadval to‘ldiring

| Muammo turi | Holat muammalarini tug‘ilish sabablari | Muammoni yetish yo‘llari |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------|
| | | |

2- guruh

Mutaxassisligingiz bo‘yicha dolzarb muammoni guruhingiz bilan tahlil qiling

Holat muammosi haqida jadval to‘ldiring

| Muammo turi | Holat muammalarini tug‘ilish sabablari | Muammoni yechish yo‘llari |
|--------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------|
| | | |

2 - topshiriq

“T-chizma” jadval to‘ldiring

Pedagogik mahoratni yuksaltirishda mavjud muammolar taxlili

| Asosiy muammolar | Bu muammollarni bartaraf etish yo‘llari |
|-------------------------|------------------------------------------------|
| | |

VI GLOSSARIY

| Termin | O‘zbek tilidagi sharhi | Ingliz tilidagi sharhi |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi | aholi sog‘lig‘ining holati bo‘lib, bunda insonga yashash muhiti omillarining zararli ta‘siri mavjud bo‘lmaydi va uning hayot faoliyati uchun qulay shart-sharoitlar ta‘minlanadi; | 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; |
| davlat sanitariya nazorati | aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to‘g‘risidagi qonun hujjatlari buzilishlarining oldini olishga, ularni aniqlash va bartaraf etishga doir faoliyat; | a state sanitary supervision is activity on warning, exposure and removal of violations of legislation about sanitary-epidemiology prosperity of population; |
| insonning yashash muhiti | insonning hayot faoliyati shart-sharoitlarini belgilaydigan ob‘ektlar, hodisalar va atrof-muhit omillari majmui; | a human environment is a collection of objects, phenomena and environmental factors determining human living conditions; |
| sanitariya-gigiena tadbirlari va epidemiyaga qarshi tadbirlar | yuqumli va parazitar kasalliklar paydo bo‘lishining hamda tarqalishining oldini olishga va ularni bartaraf etishga qaratilgan tashkiliy, ma‘muriy, muhandislik-texnik, tibbiy-sanitariya chora-tadbirlari hamda boshqa chora-tadbirlar; | 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; |
| sanitariya-epidemiologik vaziyat | aholi yashayotgan muhitining va sog‘lig‘ining muayyan hududdagi, ko‘rsatilgan aniq vaqtdagi holati; | a sanitary-epidemiological situation is the state of the environment and the health of the population in a certain area at the specified time; |

| | | |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>sanitariya-epidemiologiya xizmati</p> | <p>aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi sohasidagi faoliyatni amalga oshiruvchi davlat sanitariya-epidemiologiya nazorati markazlarini, orttirilgan immunitet tanqisligi sindromiga (OITSGa) qarshi kurashish markazlarini, dezinfeksiya stansiyalarini, o‘lat, karantin va o‘ta xavfli infeksiyalarni profilaktika qilish markazlarini, ilmiy-tadqiqot muassasalarini o‘z ichiga olgan yagona tizim;</p> | <p>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</p> |
| <p>cheklovchi tadbirlar (karantin)</p> | <p>yuqumli va parazitar kasalliklar tarqalishining oldini olishga qaratilgan, xo‘jalik faoliyati va boshqa faoliyatning alohida tartibini, aholi, transport vositalari, yuklar va (yoki) tovarlar harakatlanishining cheklanishini nazarda tutadigan ma‘muriy, tibbiy-sanitariya chora-tadbirlari va boshqa chora-tadbirlar;</p> | <p>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;</p> |
| <p>yuqumli va parazitar kasalliklar</p> | <p>insonga u yashayotgan muhitning biologik omillari ta‘sir ko‘rsatishi hamda kasallikka chalingan insondan yoki hayvondan sog‘lom insonga kasallik yuqishi mumkinligi sababli paydo bo‘ladigan va tarqaladigan inson kasalliklari</p> | <p>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</p> |

| | | |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | or animal to a healthy person. |
| Gigienik me'yorlar | doimo ta'sir ko'rsatuvchi va inson uchun kerakli omillar | Hygienic norm - as a rule, are permanent and necessary for human factors. |
| gigienik koidalar | tabiatda bor bo'lgan u yoki bu omilga bo'lgan gigienik talablarning og'zaki ta'rifi | Hygiene rules - a verbal (verbal) description of hygienic requirements to a particular factor |
| gigienik reglamentlar | odam organizmiga negativ ta'sir ko'rsatuvchi omillarga nisbatan o'rnatiladigan me'yorlar | Hygienic reglament- are among the factors that can have a negative effect on the body. |
| Ovkat ratsioni | ovqat mahsulotlarining tarkibi va miqdori | Diet - the number and composition of the food products that are part of the daily human diet |
| oqilona ovqatlanish | fiziologik ovqatlanish me'yorlari | 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. |
| ovqatlanishning fiziologik me'yorlari | ovqat moddalar va energiya miqdorilari bo'lib, organizmning yoshi, jinsi, mexnat faoliyatining turiga muvofiq organizmning fiziologik ehtiyojini qondiradi | 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. |
| alimantar kasalliklar | ovqatlanishning fiziologik me'yorlarini bajarmaslik, hamda | Nutritional Meals disease population that |

| | | |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | boshqa gigenik talablarga rioya qilmaslik natijasida rivojlangan kasalliklar | does not match the requirements of a balanced diet, and leads to more widespread diseases, directly or indirectly related to food quality |
| Mexnat gigenasi | ishlab chiqarish muhitida bo‘ladigan zararli omillarning ishchilar organizmiga ta’sir etish xususiyatlarini o‘rganib, uning asosida ishchilar o‘rtasida kuzatiladigan kasalliklarning oldini olishga qaratilgan tadbirlarni ishlab chiqadi va hayotga tadbiq qiladi | 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. |
| tibbiy-sanitariya kismi | ishchi va xizmatchilarga malakali va ixtisoslashtirilgan tibbiy-xizmat ko‘rsatish, hamda profilaktik tadbirlarni amalga oshiradi | Medical care part - has qualified and specialized medical care work, and also carries out preventive measures |
| ishlab chiqarish muhitidagi omillar | ishlab chiqarish muhitidagi omillar | 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. |
| kasb kasalliklari | ishlab chiqarish muhitidagi omillar ta’sirida kelib chiqadigan kasalliklar | Occupational diseases - a disease that develops due to the impact specific to the work of the working conditions of factors |
| Bolalar va o‘smirlar gigenasi | o‘suvi organizmga atrof muhitda bor bo‘lgan turli omillarning ta’sirini o‘rganish va olingan ma’lumotlar asosida bolalar va o‘smirlar organizmiga | Hygiene of children and adolescents - is studying the impact of the growing body of environmental factors |

| | | |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | moslashtirilgan holda ilmiy asoslangan gigienik normativlarni, tavsiyalarni ishlab chiqish va shunga muvofiq sogʻlomlashtirish tadbirlarini ishlab chiqib hayotga tatbiq qiladi | and developing hygiene guidelines and recreational activities for children and teenagers. |
| akseleratsiya | Jismoniy rivojlanish koʻrsatkichlarining oldingi avlod bolalaridagi rivojlanish koʻrsatkichlariga qaraganda tezlashishi | Akseleration- process more rapid physical development and its higher performance in contemporary generations compared with previous generations |
| sogʻlom turmush tarzi | atrof muhitda bor boʻlgan barcha omillarning organizmga taʼsir etish mumkinligi haqidagi maʼlumotlarga ega boʻlish, va ana shu omillardan oʻzining salomatligi uchun foyda keltiradigan tomonlaridan samarali foydalana olishi | 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 |
| Psixogigiena | insonlarning ruhiy salomatligini saqlash va uni mustahkamlashga qaratilgan | Psychohygiene - the science of preservation and promotion of mental health, the prevention of the emergence and development of mental illness |
| Kasallanish | aholi orasida yoki uning ayrim guruhlari ichida tarqalgan kasalliklar. | diseases which prevalence among population or in some groups of one's |
| Xavf omillari | inson salomatligiga xavf tugʻdiruvchi, kasalliklarni kelib chiqishiga, rivojlanishiga, yomon oqibatlarga olib keluvchi - biologik, genetik ekologik, tibbiy-ijtimoiy harakterga ega boʻlgan, tashqi muhit, ishlab chiqarish sharoiti, turmush tarzi bilan bogʻliq omillar guruhidir. | a risk factor is any attribute, characteristic or exposure of an individual that increases the likelihood of developing a disease or injury. Some examples of the more important risk factors are |

| | | |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | underweight, unsafe sex, high blood pressure, tobacco and alcohol consumption, and unsafe water, sanitation and hygiene. |
| PubMed | bu elektron qidiruv sistemasi NLM da ishlab chiqilgan. PubMed o‘z ichiga oladi: <ul style="list-style-type: none"> - MEDLINE (medlayn) - PreMEDLINE - Nashriyotlar bayoni. | this electronic search system was developed in the National Library of Medicine (NLM). PubMed includes: <ul style="list-style-type: none"> - MEDLINE - PreMEDLINE - Description of publications |
| MEDLINE | tibbiyot ma’lumotlarining bazasi, u 1960-yildan boshlab 22 milliondan ortiq butun dunyo bo‘yicha tibbiy ma’lumotlar nashrlarining bibliografik bayonlarini o‘z ichiga oladi. Hozirda MEDLINE bepul internetdan ma’lumot qidirishga yordam beradi. | 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. |

VII ADABIYOTLAR RO‘YXATI

I. Normativ-huquqiy hujjatlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 1998 yil 10 noyabrdagi “Sog‘liqni saqlash tizimini isloh qilish Davlat dasturi to‘g‘risida”gi PF-2107-sonli Farmoni\
2. O‘zbekiston Respublikasining “Sug‘urta faoliyati to‘g‘risida”gi Qonuni (358-II-son 05.04.2002).
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2003 yil 23 fevraldagi “Sog‘liqni saqlash tizimini yanada isloh qilish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF 3214-sonli Farmoni
4. Prezidentning 2007 yil 19 sentyabrdagi “Sog‘liqni saqlash tizimini isloh qilishni yanada chuqurlashtirish va uni rivojlantirish davlat dasturining asosiy yo‘nalishlari to‘g‘risida”gi PF 3923-sonli Farmoni
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2007 yil 2 oktyabrdagi “Respublikada tibbiyot muassasalari faoliyatini tashkil etishni takomillashtirish chora - tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-700 sonli Qarori
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2014 yil 1 avgustdagi “2014 - 2018 yillarda O‘zbekistonda aholining reproduktiv salomatligini yanada mustahkamlash, onalar, bolalar va o‘smirlar sog‘lig‘ini muhofaza qilish borasidagi davlat dasturi to‘g‘risida”gi PQ-2221 sonli Qarori
7. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi «2017-2021 yillarda O‘zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustivor yo‘nalishi bo‘yicha Harakatlar strategiyasi» PF-4947-sonli Farmoni
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 29 martdagi «O‘zbekiston respublikasida birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalari faoliyatini tashkil etishni yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi PQ-2857-sonli Qarori
9. O‘zbekiston respublikasi prezidentining 2017 yil 1 apreldagi “Sog‘liqni saqlash sohasida xususiy sektorni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-2863-sonli Qarori
10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 20 iyundagi “O‘zbekiston respublikasi aholisiga 2017—2021 yillarda ixtisoslashtirilgan tibbiy yordam ko‘rsatishni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3071-sonli Qarori
11. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 201825 yanvardagi “Shoshilinch tibbiy yordam tizimini jadal takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PQ-3494-sonli Qarori
12. O‘zbekiston respublikasi vazirlar mahkamasining 2017 yil 13 sentyabrdagi qarori “Birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalarida tibbiy xizmatlar sifatini yaxshilashga, o‘tkazilayotgan profilaktika tadbirlarining samaradorligi uchun mas’uliyatni oshirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” gi 718 - sonli Qarori
13. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 2 fevraldagi “Xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash sohasidagi faoliyatni tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5325-sonli Farmoni

14. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrda «O‘zbekiston Respublikasi sog‘liqni saqlash tizimini tubdan takomillashtirish bo‘yicha kompleks chora tadbirlar to‘g‘risidagi» PF-5590-sonli Farmoni

15. O‘zbekiston Respublikasi prezidentining 2018 yil 18 dekabrda «Yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi PQ-4063-sonli Qarori

16. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 02 avgustda «O‘zbekiston Respublikasining sug‘urta bozorini isloh qilish va uning jadal rivojlanishini ta‘minlash chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi PQ-4412 sonli qarori

17. O‘zbekiston Respublikasi prezidentining 2019 yil 9 sentyabrda «O‘zbekiston Respublikasi sanitariya-epidemiologiya xizmati tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi 5814-sonli Farmoni

II. Asosiy adabiyotlar

1. Asekretov O.K., Borisov B.A., Bugakova N.Yu. i dr. *Sovremennye obrazovatelnye texnologii: pedagogika i psixologiya: monografiya.* – Novosibirsk: Izdatelstvo SRNS, 2015. – 318 s. <http://science.vvsu.ru/files/5040BC65-273B-44BB-98C4-CB5092BE4460.pdf>

2. B.Mamatkulov . *Jamoat salomatligi va sog‘liqni saqlashni boshqarish.* -T., 2019.

3. Belogurov A.Yu. *Modernizatsiya protsessi podgotovki pedagoga v kontekste innovatsionnogo razvitiya obshchestva: Monografiya.* — M.: MAKS Press, 2016. — 116 s. ISBN 978-5-317-05412-0.

4. G.I.Shayxova .*Ovqatlanish gigienasi.*- T., 2015.

5. G.Trishina . *Osnovy dokazatelnoy meditsiny.* –M., 2018.

6. Gulobod Qudratulloh qizi, R.Ishmuhamedov, M.Normuhamedova. *An‘anaviy va noan‘anaviy ta‘lim.* – Samarqand: “Imom Buxoriy xalqaro ilmiy-tadqiqot markazi” nashriyoti, 2019. 312 b.

7. Ibraymov A.E. *Masofaviy o‘qitishning didaktik tizimi. metodik qo‘llanma/ tuzuvchi.* A.E. Ibraymov. – Toshkent: “Lesson press”, 2020. 112 bet.

8. Ignatova N. Yu. *Obrazovanie v sifrovuyu epoxu: monografiya. M-vo obrazovaniya i nauki RF.– Nijniy Tagil: NTI (filial) UrFU, 2017. – 128 s.* http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/54216/1/978-5-9544-0083-0_2017.pdf

III.Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Ishmuhamedov R.J., M.Mirsolieva. *O‘quv jarayonida innovatsion ta‘lim texnologiyalari.* – T.: «Fan va texnologiya», 2014. 60 b.

2. Muslimov N.A va boshqalar. *Innovatsion ta‘lim texnologiyalari. O‘quv-metodik qo‘llanma.* – T.: “Sano-standart”, 2015. – 208 b.

3. O.M.Mirtazaev, L.P.Zueva. /G.S.Matnazarova tahriri ostida/ *Epidemiologiya.*- T.,2020.

4. Oliy ta‘lim tizimini raqamli avlodga moslashtirish konsepsiyasi. Yevropa Ittifoqi Erasmus+ dasturining ko‘magida. https://hiedtec.ecs.uni-ruse.bg/pimages/34/3_UZBEKISTAN-CONCEPT-UZ.pdf

5. Usmonov B.Sh., Habibullaev R.A. Oliy o‘quv yurtlarida o‘quv jarayonini kredit-modul tizimida tashkil qilish. O‘quv qo‘llanma. T.: “Tafakkur” nashriyoti, 2020 y. 120 bet.

6. F.I.Salomova va boshq. Gigiena va tibbiy ekologiya. –T., 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.

Internet resurlar:

1. www.press-service.uz

2. www.gov.uz

3. www.lugat.uz,

4. www.glossaiy.uz

5. [.http://www.bank.uz/uz/publisIVdoc/](http://www.bank.uz/uz/publisIVdoc/)

6. www.press-uz.info

7. <http://www.uforum.uz/>

8. <http://www.assc.uz/>

9. <http://www.xabar.uz>

10. www.ziyonet.uz

11. www.edu.uz