

И.Х. Каримова, М.Б. Ниёзмухаммадова,
Б. Ашӯрова, Т. Девоншоева

ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ

Китоби тарбиявӣ барои синфҳои 3-4-уми
муассисаҳои таҳсилоти умумӣ

Наشري I

Вазорати маориф ва илми
Ҷумҳурии Тоҷикистон
тавсия кардааст

Душанбе
Маориф
2016

ББК-00.0 тоҷик 00

X-00

X-00. И. Х. Каримова, М. Б. Ниёзмухаммадова, Б. Ашӯрова, Т. Девоншоева. **Тарзи ҳаёти солим.** Китоби тарбиявӣ ба-рои синфи 3-4-ум. Душанбе, Маориф, 2016. 000 саҳ.

Хонандаи азиз!

Китоб манбаи донишу маърифат аст, аз он баҳравар шавед ва онро эҳтиёт намоед. Кӯшиш кунед, ки соли таҳси-ли оянда ҳам ин китоб бо намуди аслиаш дастраси додору хоҳаронатон гардад ва ба онҳо низ хизмат кунад.

Чадвали истифодаи иҷоравии китоб

Истифодаи китоб:

№	Ному насаби хонанда	Синф	Соли хониш	Ҳолати китоб (баҳои китобдор)	
				Аввали сол	Охири сол
1					
2					
3					
4					
5					

ISBN 000-00000-0-000-0

© «Маориф», 2016
Моликияти давлат

БОБИ 1. САЛОМАТӢ ВА ТАРЗИ ҲАЁТ

§1. МАҚСАД ВА ВАЗИФАҲОИ БАРНОМАИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ

Барои ҳифз ва беҳтар кардани ҳолати саломатӣ, ки аҳамияти аввалиндараҷа дорад, тарзи ҳаёти солим (ТҲС) нақши асосӣ мебозад.

Барномаи тарзи ҳаёти солим шуморо бо қоидаҳои нахустини тозагию беҳдошт, роҳҳои нигоҳдорию муҳофизат ва беҳтар кардани ҳолати саломатӣ, сабабҳои пайдоишу пешгирии бемориҳои сироятӣ ва роҳҳои шакл гирифтани ҳаёти солим шинос мекунад. Бо мутолиаи ин дастур шумо хоҳед фаҳмид, ки муҳити атроф ба саломатии шумо чӣ тавр таъсир мерасонад. Тани сихату солим доштан ба ҳуди шумо вобаста аст.

Олимон исбот кардаанд, ки солимии инсон 50% ба тарзи ҳаёт, 20% ба ирсият, 20% ба муҳити зист ва 10% ба системаи тандурустӣ вобаста аст.

Омӯзиш ва таълиму тарғиби ТҲС, ки асосашро малакаҳои зарурии ҳаётӣ ташкил медиҳанд, метавонад саломатии кӯдакону наврасонро ҳифз намояд ва дар зиндагии минбаъдаи онҳо таъсири мусбӣ расонад.

Чаро дар бораи саломатӣ ғамхорӣ кардан зарур аст? Саломатӣ боигарии асосии инсон мебошад. Масалан, тозагии хона, рӯҳи солим – ҳолати хуби саломатиро таъмин менамояд. Макони зист, маҳаллае, ки зиндагӣ мекунад, як гӯшаи Ватан аст. Тозагию бунёди боғу гулзор дар ҷойи зист на танҳо ба саломатии шумо, балки ба ҳамаи одамони атроф манфиат мебахшад. Саломатӣ гавҳари ноёб аст ва барои ҳифзи он қору мубориза бояд кард.

Омӯхтан ва дониствани қоидаҳои асосии беҳдошти шахсӣ, муносибати солим бо оби ошомиданӣ ва тоза нигоҳ доштани он, аз худ кардани малакаҳои зарурии ҳаётӣ ва истифодаи онҳо барои ҳаёти солим аз ҷумлаи вазифаҳои муҳими

барнома ба ҳисоб мераванд. Бисёр муҳим аст, ки худӣ хонандагон масъалаҳои муҳими саломатӣ ва роҳҳои пешрафти онҳоро хуб дарк кунанд ва ба натиҷаҳои дилхоҳ муваффақ шуданашонро мушоҳида намуда, дар дафтари махсус онро кайд кунанд.

§2. НИГОҲЕ БА ГУЗАШТА

Одамон ханӯз аз давраҳои қадим ба масъалаи гигиена аҳамияти калон медиҳанд. Зеро онҳо хуб дарк мекарданд, ки саломатии ҳар кас, ҳешу наздикон ба иҷрои талаботи қоидаҳои гигиенӣ зич алоқаманд аст.

Сарзамини Тоҷикистони имрӯза яке аз тамаддунҳои қадим дар Осиёи Марказӣ мебошад. Мардуми ин кишвар дар ҷойҳои сероб истиқомат карда, зиндагии дурусту ҳаёти солим ба сар бурдаанд. Дар китоби муқаддаси Авасто дар бораи тоза нигоҳ доштани сарчашмаҳои об, муҳити зист, риояи қоидаҳои беҳдошти маълумот дода шудааст. Авасто одамонро барои солим нигоҳ доштани рӯҳу тан даъват намуда, шартҳои асосии онро дар тозаю озода нигоҳ доштани маҳалли зист ва пешгирии бемориҳо мегӯянд.

Асосгузори давлати Сомониён Исмоили Сомонӣ нағз медонист, ки истиқлолияти мамлакат ба воситаи одамони солим, тансиҳат, бақувват ва бардам ба ҷо оварда мешавад. Аз ин рӯ, дар баробари дигар масъалаҳо барои тани солиму рӯҳи бешикасти халқи худ қувва ба харҷ меод. Солимии мардум ба истифодаи оби тоза, ҳаво, муносибати шахс ба атрофиён, истифодаи ғизои солим, одоби шоистаи тозагии дасту рӯй, истифода аз ҳочатхонаю ҳаммом, хулоса ба ҷо овардани талаботи гигиена вобаста аст.

Донишманди бузурги тиб Абӯалӣ ибни Сино дар асарҳои бебаҳои илмиаш бештар оид ба беҳдошти саломатии инсон ва ҳифзи муҳити зист андешаҳои арзишманд баён кардааст. Махсусан, дар китоби “Ал-Қонун” ба ин масъалаҳо таваҷҷуҳи бештар зоҳир кардааст. Мақсади Абӯалӣ ибни Сино аз таълифи ин китоб, расондани ёрӣ ба одамон

баҳри ҳифзи саломатиашон аст. Ба ҳамин мақсад, ӯ тавассути ин китоб бемориҳои зиёдро номбар мекунад ва роҳҳои пешгирии таъбири онҳоро нишон медиҳад. Махсусан, ба речҳои хӯрокхӯри, ҳифзи саломатӣ, риояи қоидаҳои талаботи санитарии гигиени бештар диққат додааст.

Абӯалӣ ибни Сино дарозумрӣ ва хубу бад гузаштани ҳаёти инсонро аз бисёр ҷиҳат ба риояи талаботи гигиенаи шахсӣ вобаста меонад. Аз мутолиаи асарҳои ӯ дида мешавад, ки Абӯалӣ ибни Сино бо фазилату заковати хеш одамонро даъват кардааст, ки баарои саломатии худ талош кунанд. Зеро асоси саломатӣ – ин тозагист.

§3. МУҲИТИ АТРОФ ВА ҲАЁТИ СОЛИМ

Маълум аст, ки ҳифзи саломатии инсон аз овони кӯдакӣ дар маркази диққати падару модарон буда, таъмини ҳамаҷонибаи он тавассути обутобдории бадан, ғизои хуб, муомилаи нағз ба роҳ монда мешавад. Азбаски организми кӯдакону наврасон нозук аст, муҳити атроф ба онҳо таъсир мерасонад. Бинобар ин саломатии онҳо, инкишофи ҷисмонӣ ва зеҳниашон ба таъсири муҳити атроф сахт вобаста аст.

Тозагии муҳити атроф хеле муҳим аст, зеро тозагии ҷойҳои ҷамъиятӣ асоси ободии макони зист ва ҳифзи солимист. Аз ин рӯ, ҳонандагон бояд тозагии муҳити атрофро дастгирӣ ва риоя кунанд. Ҳар рӯз ҳавлиро хона, мактабу кӯчаҳоро тоза кардан лозим аст. Ахлоту партовҳоро ҳатман ба қуттиҳои махсус ва чуқурӣ бояд партофт.

Яке аз шартҳои асосии нигоҳдории тозагии муҳити атроф ва саломатӣ мавҷудият ва дастрас будани шабакаҳои оброзорӣ аст. Фаромӯш набояд кард, ки дар сурати корношоям будани онҳо, кӯлмак ва лойқа ба вучуд омада, сабаби афзудани кӯрпашша ва ҳар гуна ҳашарот мешавад.

Барои тозагӣ ва ободонии кӯчаҳои гулгашту боғистонҳо ташкил кардани ҳашар роҳи бехтарини тоза нигоҳ доштани ҷойҳои ҷамъиятӣ ба шумор меравад. Ҳашарро яққоя оғоз ва қорҳоро иҷро мекунанд. Хусусияти

хуби ҳашар ин аст, ки дар он ҳам калонсолон ҳам хурдсолон иштирок мекунанд. Хонандагон бештар дар ҳашарҳое иштирок мекунанд, ки бештар ба шинондани дарахт, обод ва тоза кардани маҳалли мактаб, ҷуйборҳо, кӯчаҳо ва роҳу боғҳо ташкил мешавад.

§4. ВАРЗИШ – ГАРАВИ САЛОМАТӢ

Тарбияи ҷисмонӣ яке аз қисмҳои тарбия буда, дар тақомули ҳаёти солими наврасон нақши бузург дорад ва дар бардаму солим тарбия кардани насли ҷавон нақши муҳим дорад. Кӯдакону наврасони аз ҷиҳати ҷисмонӣ боқувват ба иҷрои вазифаҳои дар наздаш гузошташуда қодиранд.

Исбот карда шудааст, ки ба инкишофи ҳаматарафа ва рушди ҷисмонии наврасон варзиш таъсири калон мерасонад. Зеро варзиш яке аз шаклҳои фаъол ва ҷалбкунандаи тарбияи ҷисмонӣ ва солимгардонӣ ба ҳисоб меравад.

Давраи мактабхонӣ давраи бехтарини ба варзиш машғул шудан аст. Имрӯзҳо кӯдакону наврасони зиёде ба намудҳои гуногуни варзиш, ба монанди варзиши сабук, тенниси рӯйимизӣ, гӯштигирӣ, шиноварӣ, футбол, волейбол ва дахҳо намуди дигари варзиш машғуланд, ки аз ин сол то сол зиёд шудани сафи онҳо ва бурдани ҳаёти солим дарак медиҳад. Албатта, ин заҳмати ҳаррӯзаро талаб менамояд, ки дар натиҷа наврасону ҷавонон эътимоднок, бақувват, далеру нотарс, қавиירוда ва асосаш солим ба воя мерасанд.

Дар давраи хурди мактабӣ (7-11сола) хусусиятҳои ҷисмонӣ ва ақлӣ якҷоя ва баробар инкишоф меёбанд. Рушдҳои системаи асаб бошад, ҳанӯз ба охир нарасидааст. Сабзиши қад суст буда, танҳо вазн зиёд мешавад. Дар ин давра системаи таҳрикию ҳаракатӣ, хусусан малакаҳои хурди таҳриқӣ (банди дасту ангуштон) ташаккул меёбанд.

Дар ин давра варзиши пагоҳирӯзӣ асаби кӯдакону наврасон, ҳолати рӯҳиву ҳиссиётии онҳоро дар як ҳолати оромӣ, рӯҳбаландӣ ва хушҳолии тамоми рӯз нигоҳ медорад. Иҷрои машқҳои пагоҳирӯзӣ доимӣ ва дар ҳавои кушод

ба манфиат аст. Агар аъзои хонавода якҷоя бо фарзандон варзиши пагоҳирӯзиро ба роҳ монанд, ин фазои солими оиларо таъмин карда метавонад.

§5. РЕЧАИ РҶЗ

Реча чист? Реча – тақсмоти дурусти вақт аст. Речаи рӯз маънои ба меҳнат, истироҳат, хӯрокхӯрӣ ва хоб оқилона тақсим кардани вақтро дорад. Дуруст ташкил кардани речаи рӯзи хонанда – чудо кардани вақт ба варзиши пагоҳирӯзӣ, иштирок дар дарсҳо, ёрӣ дар хона, дамгирӣ, хӯрокхӯрӣ, дарстайёркунӣ, худхизматрасонӣ ва ғайра мебошад. Речаи мактаббача мувофиқи синну сол, ҳолати саломатӣ ва дарсҳо дар мактаб тартиб дода мешавад.

Хонанда дар риояи реча ҳатман бодикқат бошад, сари вақт хӯрок хӯрад ва тибқи талаботи асосии гигиена (беҳдошт) фаъолиятро бо истироҳат (хоб) мувофиқат намояд. Солимии мактабхон бо давомнокии хоб муайян карда мешавад, ки он аз синну сол ва инкишофи ҷисмонии наврасон вобаста аст. Бачагон бояд дар як вақти муайян хоб кунанд ва аз хоб хезанд. Ба тозагии ҳавои хонае, ки бача хоб меравад, диққати махсус дода мешавад. Онҳо бояд ҳатман ҷойҳои алоҳидаю ҷойпӯши тоза дошта бошанд.

Вид занятий и отдыха	Возраст школьников			
	7-9 лет	10 лет	11-13 лет	14-17 лет
Подъём	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя зарядка Водные процедуры Уборка постели, туалет	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30
Утренний завтрак	7.30 – 7.50	7.30 – 7.50	7.30 – 7.50	7.30 – 7.50
Дорога в школу	7.50 – 8.20	7.50 – 8.20	7.50 – 8.20	7.50 – 8.20
Занятия в школе	8.30–12.30	8.30–13.30	8.30–14.00	8.30–14.30
Горячий завтрак в школе	около 11 ч.	около 11 ч.	около 11 ч.	около 11 ч.
Обед	13.00–13.30	14.00–14.30	14.30–15.00	15.00–15.30
Послеобеденный сон или отдых	13.30–14.30	–	–	–
Прогулка Игры и спортивные занятия на воздухе	14.30–16.00	14.30–17.00	15.00–17.00	15.30–17.00
Полдник	16.00–16.15	17.00–17.15	17.00–17.15	17.00–17.15
Приготовление домашних заданий	16.15–17.30	17.15–18.30	17.15–18.30	17.15–20.00
Прогулка на свежем воздухе	17.30–19.00	–	–	–
Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье), занятия иностранным языком и пр.)	19.00–20.00	19.30–20.30	19.30–21.00	Для 14-15 лет: 20.00–21.30 Для 16-17 лет: 20.00–22.00
Приготовление ко сну (чистка одежды, обуви, гигиенические процедуры)	20.00–20.30	20.30–21.00	21.00–21.30	22.00–22.30
Сон	20.30–7.00	21.00–7.00	21.30–7.00	Для 14-15 лет: 22.00–7.00 Для 16-17 лет: 22.30–7.00

Агар дар баробари наврасон ҳамаи аъзои оила речаи муқарраршударо риоя кунанд, ҳолати хуби саломати ро таъмин карда метавонанд.

§6. ОБУТОБДИҲИИ БАДАН

Таълим дар мактаб ба хонанда на танҳо дониш медиҳад, балки қобилияти ҷисмонӣ ва фикрии онҳоро ба низом мебарорад ва барои рушди ҳамаи ҷонибҳо, тафаккур, ирода ва эҳсосот замина фароҳам меорад.

Барои бардаму солим будан ҳар як одам баданашро бояд обутоб диҳад. Бадане, ки обутоб ёфтааст, ба тағйироти гирду атроф, масалан, пасту баланд шудани ҳарорати обу ҳаво тез мутобиқ мешавад. Чунин одамон кам бемор мешаванд.

Баъди иҷрои корҳои ҷисмонӣ ва зехнӣ одам бояд ҳатман 5-10 дақиқа танаффус кунад. Барои муътадил фаъолият намудан зарур аст обутобдиҳии бадан ба миён меояд. Баъди иҷрои машқҳои пагоҳирӯзӣ оббозӣ кардан, дар ҳавои тоза гаштан, дар фасли тобистон қабули нурҳои офтоб, ки барои пӯсти инсон фоидабахш аст ва аз бемориҳои шамолхӯрӣ эмин нигоҳ медорад, воситаҳои муҳими обутоби бадан буда, қобилияти қорӣ инсонро ташаккул медиҳад.

Офтоб ва об омилҳои муҳими обутоби бадананд. Организм ба таъсири нури офтоб ва об бояд оҳиста-оҳиста одат намояд. Нурҳои офтобро баъди 1,5-2 соати хӯрокхӯрӣ қабул мекунанд ва он бори аввал аз 5 дақиқа зиёд нашавад. Минбаъд давомнокии онро 1-2 дақиқа зиёд карда, ба 45 дақиқа мерасонанд. Агар меъёр риоя нагардад, вай метавонад ба организм зарар орад (пӯстро месӯзонад).

Бо об пухта кардани бадан низ қоидаҳои ҳудуддоранд. Дар рӯзҳои аввал пас аз машқҳои пагоҳирӯзӣ сачоқро ба оби ҳарораташ муътадил тар намуда, тамоми баданро пок мекунанд. Баъдтар барои ин кор оби ҳарорати пасттарро истифода мекунанд. Ҳарорати об дар ибтидо бояд ширгарм ва баъдтар тадриҷан хунук карда шавад.

Агар одам хасташавиро ҳис кунад, метавонад рӯйашро

бо оби хунук шӯяд ва дам гирад. Самти корашро иваз намояд, дар ҳавои тоза сайругашт ва ё бозӣ кунад, китоби шавқовар хонад ва ғайра. Табибон тавсия медиҳанд, ки мактаббачагон рӯзе камаш 3-4 соат дар ҳавои кушод бошанд. Азбаски дар охири ҳар як чоряки соли хониш қобилияти кори хонандагон паст мегардад, реча ва обутобдихии бадан нақши калон мебозанд.

Агар наврасон камҳаракат бошанд ва ба обутобдихии бадан аҳамият надиҳанд, инкишофи ҷисмонии онҳо суст мешавад ва мушакҳои бадан ва системаи асаб низ заиф мегардад.

§7. ТАШАККУЛ ДОДАНИ ҚАДУ ҚОМАТИ РОСТ

Қомат – андом, тарзи ист, ҳолати табиии инсон мебошад. Қаду қомати рост нишонаҳои зерин дорад: қомату китфи рост, сари андаке боло гирифташуда ва китфони васеъ. Қаду қомат нишондиҳандаест, ки шахсияти одамро дар баробари дигарон нишон медиҳад. Одамро аз рӯи қаду қоматаш мешиносанд.

Вазифаи асосии қомати инсон эмин нигоҳ доштани узвҳои ҳаракатдиҳанда аз бори зиёд ва осеб аст. Шахсе, ки қаду қомати зебо дорад, диққати атрофиёро ҷалб мекунад.

Дар баробари ин дар инкишофи қаду қомати наврасон баъзе монетаҳои мушоҳида мешавад: қачшудани сутунмуҳра, ҳамеша ҳам шуда нишастан, миёни лӯнда, миёни лӯндаи ҳамшуда, миёни ҳамвор, қомати номутаносиб ва ғайра. Агар хонанда дар паси мизи дарс доим ҳам шуда ё бо сандуқи сина тақя кунад, ё баръакс китфи худро боло бардошта нишинад, кӯзапушт шуданаш мумкин аст. Зеро

устухони наврасон он қадар сахту мустаҳкам нашудааст. Устухони наврасон нисбати устухони калонсолон чандир буда, зуд тағйир меёбад. Аз қач нишастани хонанда метавонад сутунмуҳра қач шавад ва сабаби дарди сар, фаромӯшхотирӣ, мондашавӣ ва ғайра мегардад. Дар натиҷаи монеаҳои қомат мушакҳои бадан суст мешаванд, ки рост нишастан вазнин аст.

Қаду қомати зебою рости одамони солим то пиронсолӣ хуб нигоҳ дошта мешавад. Хонанда хангоми тайёр кардани дарс бояд ҷойи қулай ва мувофиқ дошта бошад.

Аз ин рӯ, ба мақсади пешгирӣ намудани вайроншавии қомат аз қоидаҳои дурусти нишаст ва маслиҳатҳои муфид истифода баред:

Хонанда сари миз рост нишаста, сарро каме ба пеш ҳам кунад.

Барои он ки зуд монда нашавад, ба пушти курсӣ тақия кунад.

Ҳар ду пойро ба рӯйи фарш баробар гузорад, бо нӯги пой ё пошнаи пой нашинад.

Дастонро дар рӯйи миз ё парта озод гузошта, китфонро баробар нигоҳ дорад.

Ҷойи хоб бояд қушод, болишт ҳамвор ва кӯрпача сахт бошад. Ба пушт ва ба тарафи рост ё чап хоб рафтани беҳтар аст. Давомнокии хоби наврасон набояд аз 8-10 соат кам бошад. Хонанда баъди аз мактаб омадан бояд 1-1,5 соат истироҳат кунад, то ки мушакҳои пушт ва сутунмуҳра дам гиранд.

Ҷойе, ки барои дарстайёркунии ҷудо шудааст, бояд равшаниии хуб дошта бошад.

Ҷувздони мактабиро беҳтараш дар пушт гиранд (ҳама вақт онро бо як даст бурдан мумкин нест).

Мунтазам гизоҳои гуногун, хусусан маҳсулоти ширӣ, моҳӣ, мева, тухм, асал ва ғайраҳоро истеъмол кунанд.

§8. НАҚШИ ПАДАРУ МОДАР ДАР ТАРБИЯИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМИ НАВРАСОН

Ғамхорӣ оид ба инкишоф ва саломатии наврасон аз тарзи тарбияи ҳаёти солим дар оила оғоз меёбад. Тарзи ҳаёти солим дар оила ин фазои солими ҳиссӣ, муносибати хайрхоҳонаи аъзои оила ба якдигар ва кӯдакон, ташкили истироҳат ва гизои хуб мебошад.

Агар кӯдак дар хонадон гӯшаи махсуси дарстайёркунӣ надошта бошад, онро ҳатман барояш бояд ташкил кунанд. Дар ҳамин қатор волидайнро зарур аст, ки паси миз нишаста, бо фарзанд дарс тайёр кунанд. Фарзандонро фаҳмонанд, ки дар курсӣ нишаста дарс тайёр кардан авлотар аст, нисбат ба он ки дароз кашида китоб мутолиа кунанд. Чунки ҳангоми дар курсӣ нишаста дарс тайёр кардан, чараёни хун муътадил ҳаракат мекунад, аммо ҳини дароз кашида хондан, фишори хун ба майна зиёд мешавад, капиллярҳои (рағҳои мӯякии) чашм аз шиддати фишор пурхун шуда, чашмҳо мисли лола сурх мешаванд, сар ба дард меояд (чизи хондаашро чуқур намефаҳмад) ва чашмҳо осеб мебинанд, ки ин боиси бармаҳал айнакмонии шахс мешавад. Падару модароне, ки чунин огоҳӣ доранд, ба ин масъалаҳо эътибори ҷиддӣ медиҳанд.

Баъди мактабхон шудани кӯдакон, шароити зиндагии хонавода ва речаи аон дигар мешавад. Падару модар шароити бахши мактабравии кӯдакро ба инобат гирифта, низоми рӯз тартиб медиҳанд, риояи онро дар оила ва мактаб назорат мекунанд.

БОБИ 2. БЕҲДОШТИ (ГИГИЕНА) ШАХСӢ

§9. МАЪЛУМОТ ДАР БОРАИ БЕҲДОШТИ ШАХСӢ

Беҳдошт ё гигиена самти асосии соҳаи тиб буда, воситаҳои таъсир расондани табиат, муҳит ва корро ба организми инсон меомӯзад. Қоидаҳои беҳдошти шахсӣ вобаста ба синнусол, ҷинс ва ҳолати саломатии шахс муайян карда мешавад.

Қоидаҳои беҳдошти шахсӣ шартҳои муҳими зиндагӣ ва рушди инсон мебошанд. Хонандагон бо омӯзиши онҳо дар бораи роҳҳои мустаҳкамкунии ҳолати саломатӣ маълумот пайдо карда, тавассути онҳо маҳорату малакаи зарурии зиндагии худро такмил медиҳанд.

Гигиена таъсири муҳиту фаъолиятро ба ҷисму бадани одам, роҳҳои пешгирии бемориҳои сироятӣ, нигоҳ доштани саломатӣ ва умри дароз доштанро меомӯзонад.

Беҳдошти шахсӣ дар маҷмӯъ қоидаҳои гигиенӣ мебошанд, ки саломатии шахсро мустаҳкам ва нигоҳ медоранд. Риояи гигиенаи шахсӣ барои ҳар як фард хоҳ хурд бошад, хоҳ калон шарт аст. Нигоҳубин ва мустаҳкам намудани саломатӣ бе риояи қоидаҳои гигиенӣ ғайриимкон мебошад. Омӯзонидану иҷрои қоидаҳои беҳдошти саломатӣ на танҳо дар мактаб, балки дар хона низ зарур аст, зеро он қобилияти қорӣ ва ҳолати рӯҳиро баланд ва беҳтар мегардонад.

Қоидаҳои беҳдошти шахсӣ, аз ҷумла беҳдошти дасту пой ва қоидаҳои дастурӯшӯӣ, беҳдошти дандон ва шустушӯи бадан, машқҳои ҷисмонӣ, беҳдошти чашм, гӯшу бинӣ, пӯсти бадан, тоза нигоҳ доштани либосро дар бар мегирад.

§10. БЕҲДОШТИ ДАСТ. ҚОИДАИ ДАСТШӢӢ

Дастҳои одам нисбати дигар узвҳо бо ашӯи гирду атроф зиёдтар сару қор дорад. Аз ин рӯ, дастҳои инсон бисёртар чирку ифлосиро қабул мекунанд ва хусусан дар зерҳои нохунҳои даст микробҳо пайдо мешаванд. Хонандагон дар да-

воми рӯз ҳавлию хона мерӯбанд, сабзавот тоза мекунанд, бо тӯб бозӣ мекунанд ва ғайра. Ҳамаи ин фаъолиятҳо бо даст иҷро карда мешаванд. Дар ҳамаи ин ашё чангу ғубор, хок мавҷуд аст, ки дастҳо чиркин мешаванд ва мо инро на ҳама вақт мебинем. Агар мо дастҳоямонро пеш аз хӯрок хӯрдан нашӯем, эҳтимоли бемор шудан вучуд дорад. Инчунин агар бо дастҳои ношуста чашмҳоро тоза кунем, метавонад чашм бемор шавад. Дастҳои чиркин либос, китоб, дафтарро низ ифлос мекунанд.

Аз ин рӯ, ҳамеша ба тозагии дастҳо диққати махсус дода, онҳоро зуд-зуд шустан зарур аст: пагоҳӣ ва бегоҳӣ, баъди бозӣ, ғундоштани хона, бозӣ бо сағу гурба, баъди ҳоҷатхона ва ғайраҳо. Дастҳоро ҳамеша пеш аз хӯрокхӯрӣ бо собун шустан лозим аст. Саволе ба миён меояд – чаро? Зеро дасти ношуста хӯрокро захролуд мекунад ва сабаби беморӣ мегардад.



Қоидаҳои дастшӯйӣ:

- Остинро ба боло таҳ кунед
- Чумаки обро кушоед
- Дастҳоро тар кунед
- Собунро бигиред
- Собун ва дастҳоятонро тар кунед
- Ба дастҳоятон собун бимолед
- Собунро дар чояш бимонед
- Бо ангуштон собунро ба банди даст, миёни ангуштон ва кафи дастон бимолед
- Бо об дастонатонро бишӯед
- Чумаки обро маҳкам кунед
- Бо сачоқ дастонатонро пок кунед
- Сачокро дар чойяш бимонед
- Остинҳоро кушода, тугмаҳояшонро бибандед.

Дастҳоро бояд дар се мавриди асосӣ шуст:

1. Баъди бозӣ, вақти аз кӯча ба хона омадан.
2. Пеш аз истеъмоли ғизо.
3. Баъд аз қазои ҳочат.

§11. БЕҲДОШТ ВА НИГОҲУБИНИ ДАНДОН

Одами калонсол 32 дандон дорад. Онҳо дар чоғҳои боло ва поён 16-тоӣ чойгиранд. Хӯрокро бо дандон хоида мехӯранд. Дандон аз берун бо моддаи саҳт, яъне бо сир пӯшида шудааст. Сири дандон монанди шиша нозук аст. Агар баъди хӯроки гарм дарҳол оби хунук нӯшанд, эътимоли кафидани сири дандон пайдо мешавад. Ё бо дандон шикастани чормағз, донаи зардолую писта ҳам ба сири дандон таъсири манфӣ мерасонад. Зеро дар чойи кафидаи дандон хӯрок монда, дар он микробҳо афзоиш меёбанд. Пасмондаҳои хӯрок дар байни сӯроҳҳои дандон монда, ба зиёдшавии микробҳо мусоидат мекунанд. Чойи кафидаи дандон оҳиста-оҳиста калонтар шуда, аз гармию хунукӣ дард мекунад. Дандонҳо инчунин ба сабаби саривақт ва мунтазам

тоза накардан низ дард мекунанд.

Барои он ки дандонҳо доимо сихат бошанд, қоидаҳои нигоҳубини онҳоро риоя кардан шарт аст:

Баъди хӯрок даҳонро бо оби гарм обгардон кунед.

Ҳар рӯз дандонҳоро бо мисвок ва хамираи дандоншӯйӣ бишӯед.

Мисвокро на танҳо ба тарафи рости чап, балки ба боло ва поён ҳам ҳаракат дода дандонҳоро тоза кунед. Дандонро ҳам аз тарафи дарун ва ҳам аз тарафи берун шустан лозим аст.

Ҳар кас бояд мисвок ва хамираи дандоншӯйӣ худро дошта бошад.

Хамираи дандоншӯйиро мувофиқи синнусол (барои хурдсолон ва калонсолон) интихоб мекунанд.

Баъди хӯрок хӯрдани себ бамаманфиат аст, зеро пасмондаҳои хӯрокро тоза мекунад.

Дар як сол ду маротиба барои ташҳиси дандон ба назди духтури дандон рафтан зарур аст.



§12. ШУСТУШҶИ РҶЙ

Маълум аст, ки одамон ҳар рӯз рӯй мешӯянд. Саволе ба миён меояд, ки барои чӣ одамон дар як ҳафта як бор нею ҳар рӯз рӯй мешӯянд? Барои он ки рӯй, гардан ва гӯш бо либос пӯшонда намешавад. Аз ин рӯ онҳо чангро зуд қабул мекунанд, ки бо рағгани пӯст олуда мешавад.

Дар як рӯз шустушӯи рӯй на бояд аз ду маротиба кам бошад, яъне пагоҳӣ баъди аз хоб хестан ва бегоҳӣ пеш аз хоб рафтан. Баъзан рӯзона ҳам, баъди бозӣ, кор дар ҳавлӣ, баъди аз мактаб баргаштан, дасту рӯй шустан ба мақсад мувофиқ аст.

Барои шустушӯи рӯй об, сачоқ, собун истифода бурда мешавад. Сачоқ бояд ҷойи муайян дошта бошад. Аввал либоси рӯро (костюм, кофта) мекашанд ва тайи курта монда ба шустани рӯй оғоз мекунанд. Дар ибтидо дастонро бо собун шуста, баъд рӯро мешӯянд. Зеро рӯро танҳо бо дастони тоза шустан мумкин аст. Аз рӯи тартиб собунро ба рӯй, гӯшҳо ва гардан молида, онҳоро шуста, бо оби тоза обгардон мекунанд. Аз оби даруни тағора ё зарфи дигар дасту рӯй шустан мумкин нест, рӯро танҳо бо оби равону тоза шустан лозим аст. Сипас бо сачоқ онро то хушк шудани пӯсти рӯй тоза мекунанд, агар дуруст хушк накунанд, пӯст охиаста охиаста дар ҳавои сард мекафад.

Баъди пок кардани рӯй агар сачоқ тоза монад, ин далели тоза шустани рӯй аст, агар баръакс мушоҳида шавад, боз аз нав шустани рӯй зарур мешавад. Ин амалро метавонанд дар оина санҷанд, яъне тоза шустанд ё не?

Баъди анҷоми шустушӯи рӯй сачоқу собун дар ҷойҳои муайян гузошта мешаванд. Оё ҳама аз як сачоқ истифода бурда метавонанд? Албатта, не. Ҳар як одам бояд сачоқи шахсии худро дошта бошад.

§13. БЕҲДОШТИ ГҶШУ БИНИ

Гӯш узви шунавоӣ мебошад. Маҳз бо гӯшҳо овозҳои гуногун: садои об, овози боду борон, суҳбати одамонро ме-

шунавем ва онҳоро аз ҳамдигар фарқ мекунем. Гӯшҳо дар инкишофи нутқ, ки воситаи асосии онро ташкил медиҳанд, нақш мебозанд. Аз ин рӯ, гӯшҳоро эҳтиёт кардан ва тоза нигоҳ доштан зарур аст.

Гӯшро бо гӯгирдҷӯб, сӯзанак ва дигар чизҳои нӯгтез кофтан ё тоза кардан мумкин нест, барои он ки эҳтимоли ба пардаи тунуки гӯш осеб расидан ба миён меояд, ки оқибат ба узви шунавоӣ зарар мерасонад. Садоҳои гулдурросӣ, гӯшхарош, овозҳои баланди мусиқӣ ва ғалоғулаи беҳуда қувваи узви шунавоиро суст мегардонанд, зеро мавҷи пуриктидори садо метавонад ҳатто пардаи гӯшро дарронад. Онҳо на танҳо ба суст шудани қобилияти шунавоӣ ё пурра гум шудани он оварда мерасонанд, балки қобилияти кори инсонро костаю хастагиро афзун мегардонанд.

Баъди шустани сару тан ҳатман гӯшҳоро бо сачоқи тоза, сачоқи қоғазӣ боэҳтиёт тоза кардан лозим аст. Ҳамеша дар ёд дошта бошед: гӯшҳо бо пахта ё доқа тоза карда мешаванд!

Бинӣ узви бӯйфаҳмист. Бӯйфаҳмӣ – қобилияти ҳискунии бӯйҳои гуногун мебошад, ки мо ба воситаи он бӯйҳои хуш ва бадро фарқ карда метавонем. Бӯйҳои ҳастанд, ки одамро аз хатар эмин медоранд: мисли бӯйи хӯроки ғализ, бӯйи газ ва ғайра. Аммо бӯйи хуши ғизо иштиҳоро мекушояд.

Хонанда бояд аз хурдсолӣ маҳорати истифодаи рӯймолчаро барои поккунии бинӣ дошта бошад. Ё бояд ҳангоми атса задан даҳонашро бо рӯймолча пӯшонад. Агар рӯймолча надошта бошад, дар он сурат оби ҷудошудаи биниро фуру мебарад, ки он зарар дорад. Рӯймолчаҳо бояд ҳамеша тоза бошанд ва ҳар рӯз онҳоро бояд иваз кард, зеро даҳону биниро танҳо бо рӯймолчаи тоза (хусусан ҳангоми бемории зуком) пок кардан шарт аст. Агар рӯймолчаҳо ношуста бошанд, эҳтимоли гузаштани микробҳо ба узвҳои биноӣ, пӯст, даҳон вучуд дорад.

Наврасон набояд бо даст биниро пок кунанд, даруни биниро бо ангушт кобанд. Онҳо бояд донанд, ки дар кӯча, чой-

хои чамъиятӣ биниро афшондан ва дасти ифлосро бо либос тоза кардан қатъиян нодуруст аст.

Обутобдиҳии бадан ва аз шамолхӯрӣ худро эҳтиёт кардан – омилҳои асосии нигоҳ доштани қобилияти бӯйфаҳмист.

§14. БЕҲДОШТИ ЧАШМ

Чашм узви биноӣ мебошад. Бо чашм муҳити атрофро мебинанд, ашӯи гирду атрофро аз ҳам фарқ мекунанд. Дидани ҳама ашӯ, муҳити атроф, хондани китоб, кашидани расм, навиштан – ҳама ба воситаи биниши чашм вобаста аст. Чашм хусусияти муҳофизатӣ дорад. Пилки чашм, ки миҷгон дорад, чашмро аз чангу ғубор ва равшании баланд муҳофизат мекунад. Абрӯ қатраҳои арақи пешониро ба чашм рехтан наместонад.

Ҳангоми хондан ё навиштан масофаи байни чашм ва китоб ё дафтар бояд 30-35 см бошад. Баъди 20-30 дақиқаи кор ба чашм 3-5 дақиқа истироҳат додан зарур аст. Ҳангоми навиштан рӯшноӣ бояд аз тарафи чап бошад, дар акси ҳол сояи дасти рост ба рӯи дафтар меафтад ва торик мешавад.

Дар ҳолати хоб рафтан ва дар наклиёт будан хондан зарар дорад. Тамошои телевизор ё кору бозӣ дар компютер на бештар аз 1,5-2 соат дар як рӯз бошад.

§15. БЕҲДОШТИ НОХУНҲОИ ДАСТУ ПОЙ

Нохунҳои дасту пой ба нигоҳубини махсус ниёз доранд. Дар давоми ду ҳафта як маротиба нохунҳои дасту пойро хеле эҳтиёткорона гирифтани лозим аст, чунки дар зери онҳо ифлосӣ чамъ мешавад ва тоза кардани он душвор аст. Агар нохунҳои даст дароз бошанд, одам метавонад тасодуфан рӯи худ ва дигаронро бихарошад. Нохунҳои ифлос нишона он аст, ки соҳиби онҳо қоидаҳои беҳдошти шахсиририоя намекунад. Баъзе кӯдакон нохунҳоро мехо-

янд, ки ин рафтори нодуруст аст!

Микробҳои зиёде, ки сабабгори бемориҳои сироятӣ мебошанд, асосан дар зери нохунҳои даст чамъ мешаванд. Зери нохунҳои даст метавонад ҷойи ғуншавии тухмҳои гелминтҳо (қирми меъда) шавад. Аз ин рӯ, нохунҳоро мунтазам тоза нигоҳ доштан зарур аст. Беҳтар аст дастҳо бо оби равон шуста шаванд. Гирифтани ва пок нигоҳ доштани нохунҳои пой низ лозим аст. Ба даҳон гирифтани ангишти даст мумкин нест!

§16. БЕҲДОШТИ ПЎСТИ БАДАН

Пӯст – узви ломиса аст. Пӯст бадани инсонро аз таъсири беруна муҳофизат мекунад. Одам бо пӯст хунукӣ, гармӣ, мулоим ва сахтиву нармии ашӯро дарк мекунад. Агар шумо чашмҳоятонро бипӯшед, тавассути ламс (даст расондан) ҳаҷму шакли ашӯро муайян карда метавонед.

Бояд кӯшиш кард, ки пӯст аз захмӣ шудан, сӯхтан ва сармо задан эмин нигоҳ дошта шавад. Вазифаи асосии пӯст муҳофизат кардани узвҳои дохилии бадан аз таъсири муҳити атроф, яъне сармо, гармӣ ва микробу бактерияҳо мебошад.

Оё арақ кардан ва равғаннокии пӯст фоида дорад? Албатта, онҳо барои пӯст аҳамияти калон доранд. Равған пӯстро мулоим мегардонад, арақи пӯст дар натиҷаи гармии бадан пайдо шуда, ҷисмро салқин мекунад. Агар арақкунӣ ва равғаннокии пӯст аз ҳад зиёд шавад, метавонад боиси часпидани чангу хок гардад ва сабаби бемориҳо низ мешавад. Аз ин рӯ, пӯстро ҳамеша тоза нигоҳ доштан лозим аст.

Баданро ҳар ҳафта як маротиба бо собун шустан шарт аст. Фаромӯш накунед, ки дастонро дар як рӯз якчанд маротиба шустан ва бо сачоқ пок кардан лозим аст. Агар дасту рӯйро нағз пок накунанд, пӯст қоқ шуда мекафад.

Ҳангоми захмӣ шудан, сӯхтан, лат хӯрдани пӯст, хатман

ёри аввалини тиббӣ расонидан зарур аст.

Захмӣ шудани пӯст. Аввал онро бо оби тоза мешӯянд. Баъд ба захм маҳлули йод ё доруи дигар мемоланд, то ки бактерияҳо ба бадан ворид нашаванд.

Латхӯрӣ. Ба пӯсти осебдида латтаи бо оби хунук таркардaro мегузоранд.

Сӯхтани пӯст. Ба ҷойи сӯхтаи пӯст миқдори зиёди оби хунук рехта, сипас ба духтур бояд муроҷиат кард.

Шамолхӯрии пӯст. Пӯсти рӯй, гӯшу бинӣ ҳангоми шамолхӯрӣ дарҳол рангпарида (сафед) мешавад. Чунин ҷойҳоро бо латтаи дурушти хушк то сурх шудани пӯст молиш медиҳанд.

Агар захми пӯст, ҷойи сӯхтагӣ ва шамолзадаи он калон бошад, бояд ба духтур муроҷиат кард.

БЕҲДОШТИ МҶҶ

Мӯйи инсон ҳамеша дар ҳоли иваз шудан аст. Торҳои он мерезанд (албатта на якбора) ва боз аз нав мерӯянд. Ҳисоб карда шудааст, ки дар як рӯз аз 30 то 120 мӯй аз ҷисми инсон мерезад. Мӯйи одам ҳар рӯз то 0,4 мм дароз ва баъди 7-8 ҳафта дар сар намоён мешавад.

Сабзиши мӯй ба системаи асаб ва ғизо вобастагӣ дорад. Мӯй нигоҳубини домиро талаб мекунад. Мӯйро бояд ҳар ҳафта як маротиба бо собун ё шампун тоза шуст. Ҳар рӯз мӯйро бояд бо шонаи дандонаҳояш нарм шона кард. Мӯйи дарозро аз нӯгаш ва мӯйи кӯтоҳро аз решааш шона мекунанд.



Бояд ҳар як аъзои оила ва хонанда шонаи алоҳидаи худаширо дошта бошад. Онҳоро бояд ҳамеша тоза нигоҳ дошт. Агар ин қоидаҳо риоя шаванд, мӯй аз бемориҳо ҳифз карда мешавад.

§17. ШУСТУШҶИ ЛИБОС

Тозагӣ – гавари саломатӣ. Ин суҳанҳо ба тозагии сару либос низ дахл дорад. На танҳо хона, ашӣи рӯзгор, муҳити атроф, балки сару либос низ бояд ҳамеша тоза, дарзмолшуда ва дилкаш бошад. Аз ин рӯ, мо бояд дар бораи шустушӯи либос маълумот дошта бошем.

Либоси бачагона, пеш аз ҳама, бояд сабук, шинам ва зебо бошад. Муҳимаш ин аст, ки вай ба роҳ рафтани нафаскашӣ, гардиши хун ҳалал нарасонад ва пӯсти бадан аз вай азият нақашад. Либос бояд ба фаслҳои сол ва боду ҳаво мувофиқ пӯшида шавад. Ба наврасон либоси аз ҳад зиёд гарм пӯшонидан низ зарар дорад.

Барои кӯдакону наврасон тозагии либос ва раҳти хоб хеле муҳим аст. Раҳти хобро ҳафтае як бор, чӯроб, рӯймолча ва калготкиро бояд ҳар рӯз иваз кард. Ҳамаи аъзои хонавода бояд барои хоб либоси маҳсуси пахтагӣ ва қулай бояд дошта бошанд. Либосҳои варзиширо танҳо дар стадион ва толори варзишӣ бояд пӯшанд.

Шустушӯи либоси наврасон қоидаҳои ҳудро дорад. Либоси кӯдакон ва наврасон бояд аз либоси калонсолон ҷудо шуста шавад. Либоси бачагонро на бо моддаҳои синтетикӣ, балки бо собун шустан беҳтар аст. Хуб мебуд, агар либоси бачагона ба

муҳлати 30 дақиқа дар оби собун чӯшонда, баъд хуб обгардон карда шавад. Либоси тағ ва рахти хобро крахмал кардан шарт нест. Беҳтар аст, ки дуруст дарзмол кунем. Либосҳои мӯйинро дар оби ҳарораташ 40-50 дараҷа бо собун бояд шуст. Онҳоро зуд-зуд шустан шарт нест, чунки сифати худро гум мекунанд. Либосҳои мӯйинро бояд дар ҳарорати 140 дараҷа дарзмол кард.



Либосҳои боло (палто, куртка, плаш)-ро давра ба давра шамол дода, пас аз он дуруст тоза карда, дар охири мавсим ба хушкашӯйӣ додан беҳтар аст.

Дар корҳои тоза кардан ва шустанӣ либос хонандагон низ бояд иштирок кунанд. Онҳо бояд одат кунанд, ки баъди аз мактаб ё аз сайругашт омадан, либосҳояшонро ҳатман бо шётка тоза карда, ба либосовезак гузоранд.

Дар шустан ва тоза кардани либос бояд хонандагони синфи 1-2 иштирок кунанд, то ки ин корро ёд гиранд ва минбаъд либос ва раҳти хоби худро тоза нигоҳ дошта тавонанд. Мустақилона тугма шинонанд ва ҷойҳои даридани ҷӯроби худро дӯхта тавонанд. Ба онҳо дарзмол кардани чизҳои хурдтар, аз ҷумла, рӯймолча, ҷӯроб ва монанди инҳоро ёд додан лозим аст.

§18. БЕҲДОШТИ РАҲТИ ХОБ

Ҳар як кӯдак бояд ҷойи хоб, кӯрпаю болишти алоҳида, либоси шабпӯши дошта бошад. Тоza нигоҳ доштани бадан ва беҳдошти раҳти хоб аҳамияти калон дорад, зеро онҳо садди роҳи паҳн шудани микробҳо мешаванд. Ҷойи хоб бояд барои хоб мувофиқ ва хеле мулоим набошад. Ҷилди болишту раҳти хоб бояд пахтагӣ бошад, чунки он хаворо аз худ бе монеа мегузаронад ва барои бугшавии арақи пӯсти бадан кӯмак мерасонад.

Аз ин рӯ, ҷилди болишту раҳт ва ҷойи хобро бояд тоza нигоҳ дошт. Дар хотир бояд дошт, ки ҷилди хобро доимо шустан даркор ва онро ҳатман дар як ҳафта як маротиба иваз кардан зарур аст. Дар рӯзҳои офтобӣ болишту кӯрпа ва раҳти хобро зуд-зуд зери офтоб нигоҳ доштан аҳамияти калон дорад. Бо либоси рӯ ба раҳти хоб даромадан мумкин нест.

Барои бароҳат хоб рафтани солим будани ҳавои хонаи хобро тоza нигоҳ доштан мувофиқи матлаб аст.

§19. БЕҲДОШТИ ЛИБОСИ ТАГ ВА РҶ. БЕҲДОШТИ ПОЙАФЗОЛ

Либос чӣ фоида дорад? Либос одамро гарм ва аз таъсири муҳити атроф муҳофизат мекунад. Либос барои инсон бояд муносиб ва шинам бошад. Он бояд тоза ва зебо бошад.

Беҳдошти либоси таг ва рӯ ба тарзи нигоҳубини пӯст алоқаманд аст. Либос 80%-и пӯстро мепӯшонад. Аз ин ҷост, ки либос барои муътадил амал кардани он аҳамияти калон дорад. Либоси рӯ пӯстро аз ҷанг муҳофизат ва эмин нигоҳ медорад. Либоси таг ва рӯ набояд ба роҳгардӣ ҳалал расонад, яъне ба қаду басти соҳибаш бояд мувофиқ бошад.

Барои либоси таг матои чит (пахтагӣ) хеле муносиб аст. Ин намуди матоъ, инчунин барои болишту ҷойпӯш тавсия дода мешавад. Либоси рӯ барои кӯдакону наврасон бояд гарм, кушод ва сабук бошад. Ин гуна либосро аз матоҳои асли ва сунъӣ ё пашмӣ тайёр мекунанд.

Барои мактаббачагон либоси мактабиरो аз матоё, ки то 10-25% нахи сунъӣ дорад, омода мекунанд, зеро ҷунин либос гармии муътадилро таъмин менамояд. Хонанда бояд баъди аз мактаб баргаштан либоси мактабиरो кашида, дар ҷойи пешбинишуда нигоҳ дорад. Ў вазифадор аст, ки дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ фақат бо либоси варзишӣ иштирок кунад. Ҳангоми худхидматрасонӣ дар хона ё мактаб пешдоманро истифода бурдан лозим аст.

Дар фасли зимистон либоси хонандагон дар синфхона бояд аз ду қабат (куртаю костюм) ва дар берун аз се қабат (курта, костюм, палто) иборат бошад. Дар хотир бояд дошт, ки пӯшидани либоси гарм имконияти хубест барои пешгирӣ намудани ҷисми инсон аз шамолхӯрӣ.

Вақти хӯрдани хӯрок дастро бо либос тоза кардан хуб нест, барои ин сачоқчаҳои махсусро истифода мебаранд. Либоси рӯйро доимӣ аз ҷанг тоза кардану афшондан шарт аст.

Тоза нигоҳ доштани пойафзол

Пойафзолро ҳатман бо назардошти андозаи пой инти-

хоб бояд кард. Пойафзоли танг ё васеъ ба сабзиши пойхо ва ё ба дуруст ҳаракат кардани одам ҳалал мерасонад. Пойафзоли танг роҳгардиро вазнин карда, пойро ба дард меорад ва пойхо арақ мекунад.

Пойафзоли кӯдакона агар аз чарми тоза тайёр шуда бошад, беҳтар аст, зеро ин мавод аз худ ҳаво мегузаронад. Аз пойафзоли варзишӣ камтар истифода кардан лозим аст.

Дар хона либоси хонагӣ ва пойафзоли хонагӣ доштан ва пӯшидани он муҳим аст.

Бо мақсади пешгирии бемории ҳамвории кафи пой пойафзоли баландии пошнааш на кам аз 1,5-2 см баланд тавсия дода мешавад.

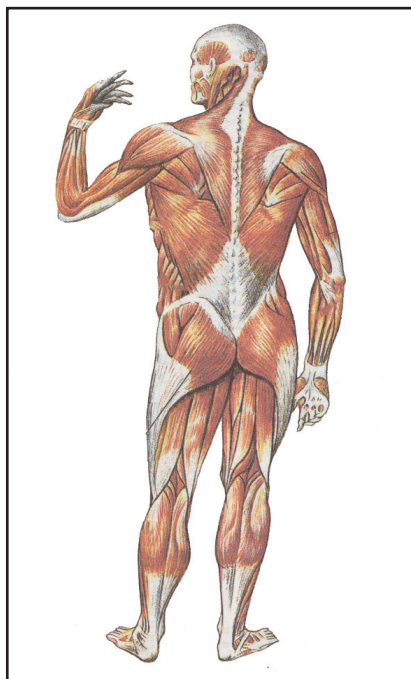
БОБИ 3. МАН ВА САЛОМАТИИ МАН

§20. ОРГАНИЗМИ ИНСОН ЧИСТ?

Организм (ҷисм)-и инсон аз узвҳои гуногун иборат аст: дил, шуш, меъда ва ғайра. Ҳар як узви бадан сохти ба худ хос ва вазифаи муайян дорад. Мисол, бо ёрии шуш нафас мегиранд, яъне шуш узви нафаскашист.

Ҳамаи узвҳои одами солим вазифаҳои худро дар як вақт ва бо ҳам мувофиқ иҷро мекунанд. Масалан, сурхрӯда, меъдаю рӯда узвҳои ҳозима ба ҳисоб мераванд, ки ҳазмкунии хӯрокро таъмин менамоянд. Дил ва рағҳои хунгузар организмро бо хун ва гардиши хун таъмин мекунанд.

Тамоми организмро системаи асаб идора мекунад. Системаи асаб аз майнаи сар, мағзи сутунмуҳра ва торҳои асаб иборат аст. Дар тамоми узвҳои бадан торҳои асаб ҷойгир буда, тавассути онҳо ба майнаи сар хабар ворид мешавад.



Дар хотир бояд дошт, ки сохти бадани инсонро анатомия ва фаъолияти узвҳои баданро физиологияи одам меомӯзонад.

§21. МАЪЛУМОТ ДАР БОРАИ ЗАРУРИЯТИ ИСТЕЪМОЛИ ҒИЗО ВА БЕҲДОШТИ ОН

Талаботи асосии беҳдошти ғизо ин дар вақти муайян истеъмомол намудани хӯрок аст. Риояи речаи хӯрок имкони дуруст ҳазм карда тавонистани хӯрокро таъмин мекунад. Кӯдакону наврасон метавонанд байни фосилаи хӯрокхӯрӣ фақат мева бихӯранд. Ғизо бояд навпукта ва бӯйи хуш дошта бошад. Қойи хӯрохӯрӣ низ аҳамияти муҳим дорад ва ба дуруст ҳазм шудани хӯрок мусоидат мекунад. Ҳангоми истеъмоли хӯрок диққати хонандагонро ба дигар корҳо равона кардан лозим нест, зеро иштиҳо паст мешавад.

Бояд дар хотир дошт, ки хусусиятҳои физиологии организм тайғирёбандаанд. Аз ин рӯ, гоҳо бе сабаб ҳам иштиҳои одам каму зиёд мешавад ва ин як падидаи табиӣ ба ҳисоб меравад.

Одам тавассути ғизо моддаҳои барои организм зарурро мегирад: сафедаҳо, чарбуҳо, карбогидратҳо, витаминҳо ва ғайра. Сафедаҳо барои сабзиши қад ва рушди кӯдак заруранд ва онҳо дар таркиби тухм, гӯшт, моҳӣ, нахӯд, лубиё дида мешаванд. Чарбуҳо ба организм қувва мебахшанд ва манбаи асосии онҳо рағғани рустанӣ ба ҳисоб меравад. Витаминҳо барои нигоҳ доштан ва мустаҳкам намудани саломатӣ аҳамияти калон дошта, асосан дар таркиби меваю сабзавот мавҷуданд.

Кӯшиш бояд кард, ки хӯроки ҳархела истеъмомол намуд, чунки организм бояд моддаҳои ғизоноро гирад. Хӯрок набояд бисёр гарм бошад.

Агар одам муддати дароз фақат як навъи хӯрокро истеъмомол кунад, он гоҳ организми ӯ тамоми моддаҳои барои ҳаёт зарурро гирифта наметавонад. Агар одам дер хӯрок хӯрад, бемадорӣ ва мондашавиро ҳис мекунад. Пас

аз хӯрок хӯрдан одам бақувват мешавад, чунки дар хӯрок барои узвҳои бадан моддаҳои зарур мавҷуданд.

§22. ҚОИДАҲОИ ХҶРОКХҶРӢ ВА ИСТЕЪМОЛИ ОБ

Риояи беҳдошти хӯрок ва қоидаҳои хӯрокхӯрӣ ва истеъмоли об, ки ҳар яки мо ҳар рӯз ба он сару қор қорем, бояд аз тарафи қурду қон риоя қарда шавад. Агар мо талаботи хӯрокхӯриро ба қо оварем, бо ҳамин пеши роҳи бемориқоро меқирем, саломатии қурду қифз меқунем. Саломатӣ ин қушбақтии ҳар як инсон аст.

Дар зер зумрае аз қоидаҳои хӯрокхӯрӣ ва нӯшидани об пешқаши қонандагон меқарданд:

Пеш аз хӯрок дастқоро бо собун бишӯед.

Аз қосаю зарфи алоқида хӯрок биқуред.

Сабзавоту меваро пеш аз хӯрдан бо оби қарм тоза шустан зарур аст.

Хӯроқро саросема нашуда ба оромӣ биқуред.

Вақти хӯрдани хӯрок қар задан аз рӯии одоб нест.

Хӯроқи қуноқун хӯрдан дарқор, то ки организм моддаҳои заруриро биқирад.

Нон ва шириниро қамтар истеъмоқ қунед.

Ғизоҳои бирён, сернамақ ва талху тезро қамтар биқуред.

Хӯроқ набояд сақт қарм ва сӯзон бошад.

Пеш аз мақтаб рақтан нақорӣ қардан шарт аст.

Оби беқтарин оби қашмасорон аст.

Оби қӯйборқою дарёчақоро танқо қӯшонида истеъмоқ қардан лозим аст.

Оби тозаро дар зарфҳои алоқида ва пӯшида ниқоқ доштан лозим.

§23. ФАРБЕХШАВӢ

Сабабҳои асосии зиёдшавии вази дар миёни баъзе қонандагон асосан ба қамқаракатӣ ва нодуруст истеъмоқ қардани ғизо вобаста мебошад.

Агар фарбеҳшавӣ дар синни қурди мақтабӣ мушоқида

шавад, чунин кӯдак метавонад ба бемориҳои қанд, фаромӯшхотирӣ ва ғайра дучор шавад. Мушкили асосии табобати фарбеҳшавӣ дар он аст, ки падару модарон фарбеҳ будани кӯдакро нишони солимии ӯ меҳисобанд ва чунин бачаҳо сари вақт табобат намегиранд. Одатан волидони наврасони ба ин беморӣ дучоршуда бо аломатҳои зуд хасташавӣ, дарди сар, дарди дилу шикам ба духтур мууроҷиат мекунанд, лекин намедонанд, ки ин аломатҳои бемории фарбеҳшавӣ аст.

Дар миёни хонандагони синни хурди мактабӣ ду омили асосии зиёдшавии вазн дида мешавад: камҳаракатӣ ва пурхӯрӣ. Мушоҳидаҳо нишон медиҳанд, ки дар речаи рӯзи чунин наврасон машқҳои пагоҳирӯзӣ тамоман дида намешавад. Инчунин онҳо ба бозиҳои компютерӣ бисёр аз ҳад зиёд машғул мешаванд ва чунин хонандагон ба камҳаракатӣ одат мекунанд. Баъзе аз чунин хонандагон ҳатто вазифаҳои дарси тарбияи ҷисмониро иҷро карда наметавонанд ё дар чунин дарсҳо иштирок намекунанд. Одатан рафтору кирдори онҳо тағйир меёбад. Наврасони фарбеҳ худро нороҳат ҳис мекунанд, аз ҳамсолон дар фаъолиятҳои ҷисмонӣ қафо мемонанд. Духтарҳо нисбати писарҳо барои қаду қоматашон азоби рӯҳӣ мекашанд. Дар бештар ҳолат аз тарафи падару модарон аз меъёр зиёд хӯрондани кӯдакону наврасон сабаби ин беморӣ мебошад.

§24. ОДАТҲОИ БАД

Тамокукашӣ, майзадагӣ ва нашъамандӣ аз ҷумлаи одатҳои бадтарин ба ҳисоб мераванд, ки гоҳе дар байни наврасон низ ба мушоҳида мерасад. Ин одатҳо инчунин барои одамон зарар мерасонанд.

Тамокукашӣ барои узви нафаскашӣ ва тамоми организм зарар дорад. Наврасе, ки тамоку (сигор, нос) мекашад, сабзиши ҷисми ӯ маҳдуд аст, зуд хаста мешавад, аз дарсҳо қафо мемонад ва зуд-зуд бемор мешавад. Чунки дар таркиби тамоку моддаи зараровар – никотин мавҷуд аст. Одаме, ки

тамоку намекашад, шушаш ранги гулобӣ дорад ва одаме, ки тамоку мекашад, ранги шушаш хокистарӣ мешавад. Олимон ҳисоб кардаанд, ки баъди кашидани ҳар як сигор умри инсон 15 дақиқа кӯтоҳ мешавад.

Майзадагӣ – одати бад буда, ба бемориҳои меъдаю рӯда ва вайроншавии тамоми организм оварда мерасонад. Ин одати бад хусусан барои наврасон хеле зарар дорад. Ҳатто якчанд қатраи машруботи спиртӣ метавонад организмро саҳт олуда созад.

Маводи нашъадор ё нашъаовар – моддаҳои махсусанд, ки организми инсонро вайрону бемор мекунад. Бо як бору ду бор истеъмол кардани нашъа, одам одат пайдо мекунад. Дар ӯ бемории нашъамандӣ пайдо мешавад, ки табобати он хеле вазнин ва душвор аст. Маводи нашъаовар, пеш аз ҳама, ба майнаи сари одам таъсири манфӣ расонида, онро вайрон мекунад ва оқибат ба марг оварда мерасонад. Фурӯхтани нашъа ҷиноят аст ва барои ин гунаҳкорро ба ҷавобгарӣ мекашанд.

Дӯсти ҷавон! Барои солим мондан ҳаргиз тамоку накаш, арақ нанӯш ва ба нашъа даст нарасон!

Тарзи ҳаёти солим бурдан – ин риояи мунтазами қоидаҳои ҳифзи саломатист: тозагири риоя кун, ғизоро дуруст бихӯр, бештар ҳаракат кун ва одатҳои бадро қабул нақун.

§25. МАСЛИҲАТҲО: САЛОМАТӢ – БОИГАРИИ МОСТ

Дӯсти ҷавон! Мо кӯшиш кардем, ки то андозае шуморо бо мавзӯҳои ҳифзи саломатӣ шинос кунем, чунки дар ҷаҳон барои инсон аз саломатӣ дида, чизи қиматтар нест. Вале онро ба осонӣ дарёфт кардан наметавон. Агр ҳар кас дар зиндагӣ қоидаҳои беҳдошти гигиенӣ ва санитариро риоя кунад, саломатиаш бештар ҳифз карда мешавад. Маҳз ба туфайли риояи талаботи гигиена, одамон метавонанд аз бемориҳо худро то андозае эмин нигоҳ бидоранд.

Саҳари барвақт аз хоб хеста, ба варзиши бадан машғул

шавед ва сару тани худро ҳатман (агар ҳаво хунук набошад) бо оби хунук бишӯед. Инчунин тавсия дода мешавад, ки ба намудҳои гуногуни варзиш, ки дар мактаб амал мекунанд, аъзо шавед. Онҳое, ки ба варзиш машғул мешаванд, рӯҳану ҷисман солиманд.

Барои он ки зуд хастаю монда нашавед, речаи рӯзро риоя кунед. Дар давоми рӯз кори фикриро, албатта бо навъи кори ҷисмонӣ иваз намуда, барои истироҳат кардан вақти танаффус низ чудо кунед.

Ба тозагии хона, синфхона, либос, ашёи хониш диққату эътибор диҳед. Мутобиқи ҳаво (хунук, гарм) ва фаслҳои сол, аз ҷумла дар хона либоси сабуки хонагӣ, барои сайругашт, хобравӣ ва мактаб либоси алоҳидаи мувофиқи мавсим пӯшед, то ки ҳамеша худро бардаму бақувват ҳис кунед.

Бояд мазмуни малакаҳои мадания рафторро дарк кунед: оромона сухбат ва боодобона мурочиат кардан; барои кӯмак миннатдорӣ баён намудан; ба атрофиён ҳалал нарасонидан; пеш аз ба бино (хона, мактаб) даромадан, пойхоро тоза кардан; баъди дарстайёркунӣ китобу дафтар ва дигар асбоби хонишро ба ҷойи муайн гузоштан; салом додану хайрухуш кардан, дар воситаҳои нақлиёти ҷамъиятӣ ба калонсолон ва духтарон ҷой додан; нисбати кӯдакони хурдсол ва беморон ғамхор будан ва ғайра.

Ғамхорӣ дар ҳаққи саломатии худ – гавари фазои хуби рӯҳии оила ва аломати тарзи ҳаёти солим аст. Тарзи ҳаёти солим – муносибати хайрхоҳона байни аъзои оила, ташкили хӯроки ғизонок, мунтазам истифода бурдани варзиши пагоҳирӯзӣ ва дуруст ташкил карда тавонистани кори манфиатнок аст.

Дӯсти чавон! Ту бояд доим бардаму солим бошӣ. Барои ин бадани худро обутаҷиб бидеҳ ва ҳамаи қоидаҳои тандурустиро риоя кун.

§26. ТАШКИЛ ВА ГУЗАРОНИДАНИ “РҶЗИ САЛОМАТӢ”

Бо мақсади ташаккул додани сифатҳои маънавию ҷисмонии наврасон дар мактаб “Рӯзи саломатӣ” ташкил ва гузаронида мешавад.

Омӯзгор бо кӯдакон ва волидон оид ба ташкил кардани ҷорабини мазкур маслиҳати пешаки карда, омодагӣ мебинанд.

Дар рӯзи муайяншуда роҳбари ҷорабинӣ оид ба оғози “Рӯзи саломатӣ” маълумот дода, шартҳои намунавии онро эълон мекунад:

Шарти якум. “Машқҳои пагоҳирӯзӣ”. Хонандагон бо падару модарон варзиши пагоҳирӯзӣ иҷро мекунанд.

Шарти дуюм. “**Чиро меомӯзем?**”. Дар дарс хонандагон аз рӯйи супориш шеър мехонанд, дар бораи аҳамияти варзиш нақл мекунанд, ҳикоячаҳои тартибдодаи худро пешниҳод менамоянд.

Шарти сеюм. “**Танаффуси муфид**”. Падару модарон бо хонандагон ба танаффус баромада, бозиҳои серҳаракат ва тадбирҳои варзишии шавқоварро ташкил мекунанд.

Шарти чорум. “Оилаи тифок”. Бозии “Кӣ чолоктар?” доир мегардад. Бозӣ дар майдончаи варзиш гузаронида мешавад. Иштирокчиён ба ду гурӯҳ ҷудо мешаванд ва ҳар гурӯҳ капитани худро дорад. Бо ишора ё хуштаки баранда капитанҳо тӯбхоро ба тарафи бозингарони худ ҳаво медиханд. Бозингарон бояд кӯшиш кунанд, ки бо тӯб ҳарифони худро зананд. Агар тӯб ба иштирокчӣ расид, гурӯҳ як ҳол ба даст меорад. Бозӣ танҳо 3 дақиқа давом мекунад ва кадом гурӯҳ холи зиёд ба даст оварда бошад, ғолиб ҳисобида мешавад.

Шарти панҷум. “**Сайругашт**”. Ҷорабини номбурда дар марғзор ё қитъаҳои наздимақтабӣ идома меёбад. Дар он ҷой озмунҳои шавқовар гузаронида мешавад:

Бо як пой хестану нишастан (кӣ бисёртар).

Ду нафар тӯбро саҳт дошта, муқобили ҳамдигар меистанд. Баъд бо садои баранда талоши аз ҳам кашида гирифтани тӯб мекунанд.

Муסיқӣ. Ҳар як оила-иштирокчӣ аз ҳаёти мактаб ё оила ракс, суруд, саҳнача пешниҳод ва ҳамаро ба хушҳолӣ даъват мекунанд.

Омӯзгор ва волидон тухфаҳои хотиравии пешакӣ омодакардашонро ба ҳамаи хонандагон-иштирокчиён барои ғайолияти хуб месупоранд.

Мавзӯи 27. Дониш, маҳорат ва малакаҳоро мустаҳкам мекунем.

Дусти азиз! Соли хониш ба охир расид. Мо бо шумо оид ба тарзи ҳаёти солим донишҳои зиёди муфидро гирифтём. Бисёр муҳим аст, ки минбаъд қоидаҳои талаботи ҳифзи саломатиро ба эътибор гирифта, дар лаҳзаҳои гуногуни зиндагӣ онҳоро истифода баред. Аз ин рӯ, бо мақсади санҷидани донишҳои гирифта ва тарбияи малакаҳои зарурии ҳаёти саволҳои тестӣ пешниҳод мешавад.

САВОЛҲОИ ТЕСТӢ

Барои чӣ обро чӯшондан лозим аст?

- А) Барои маҳви микробҳо
- Б) Барои бадбӯӣ шудан
- В) Барои тоза ва безарар гардонидан

2. Обро чӣ тавр бояд дуруст нигоҳ дошт?

- А) Дар зарфи тозаи сарпӯшдор
- Б) Дар зарфи бесарпӯш
- В) Дар ҳавлӣ ва зарфи бесарпӯш

3. Кадом вақт дандонҳоро шустан беҳтар аст?

- А) Пагоҳӣ баъди хоб

- Б) Рӯзона пас аз хӯрок
- В) Пагоҳӣ ва бегоҳӣ

4. Дастҳоро кай бо собун шустан зарур аст?

- А) Баъди хӯрокхӯрӣ
- Б) Пас аз бозӣ
- В) Баъд аз хочатхона

5. *Шумо* зуд-зуд нохун мегиред?

- А) Ҳар рӯз
- Б) Ҳафтае як бор
- В) Моҳе як бор

6. Ба чойи нуктаҳо ҳарфҳои мувофиқ гузored.

- А) Дар оби микробҳо пайдо мешаванд.
- Б) Тозагӣ – саломатист.
- В) Дастҳоро бо шустан лозим аст.

7. Чаро пойи луч гаштан мумкин нест?

- А) Пой захмӣ мешавад.
- Б) Хуб аст.
- В) Сабаби беморӣ мегардад.

8. Тозагии гирду атрофро чӣ тавр дастгирӣ бояд кард?

А) Ҷойи зист, мактаб ва ҳавлиро тоза нигоҳ доштан лозим аст.

- Б) Дуруст нест кардани партовҳо.
- В) Доштани шабакаҳои оби тоза.

9. Барои шустан сару либос чӣ чизҳо лозиманд?

- А) Собун
- Б) Тағора
- В) Хокаи либосшӯйӣ

10. Меваи ношуста ба кадом бемориҳо гирифта мекунад?

А) Варами шуш

Б) Дарунравӣ

В) Зуком

СИНФИ 4

БОБИ 1. ГИГИЕНАИ ШАХСӢ

§1. МАЪЛУМОТИ УМУМӢ ДАР БОРАИ ГИГИЕНА

Ҳар як омӯзгор бояд донад, ки гигиена (беҳдошт) аз бахшҳои тиб буда, таъсири шароити зиндагӣ ва кор ба саломатии инсонро меомӯзад ва роҳҳои пешгирии бемориҳо, шароити мувофиқи зиндагӣ, нигоҳдории саломатӣ ва дарозумриро таъмин месозад. Гигиена чист? Гигиена ин одатҳои шахсии тозагиву покигарӣ – шустанӣ дасту рӯй, бадан, пӯшидани либоси тоза, нигоҳубини нохунҳои дасту пой, мунтазам шустанӣ мӯй ва шона кардани он, шустанӣ дандонҳо, тоза нигоҳ доштани чашму гӯш аст. Ҳамчунин тоза нигоҳ доштани муҳити атроф (хона, мактаб, ҳавлӣ ва ғайра), истеъмоли оби тоза ва ғизои безарар аз талабот ва шартҳои беҳдошт ё гигиена мебошанд. Гигиена аз калимаи латинӣ гирифта шуда, маънояш тозагӣ мебошад. Мафҳуми гигиена васеъ буда, аз намудҳои зерин иборат аст:

Тоза нигоҳ доштани ашъи шахсӣ

Тозагии инсонҳо

Тозагии хӯрок

Тозагии муҳити атроф

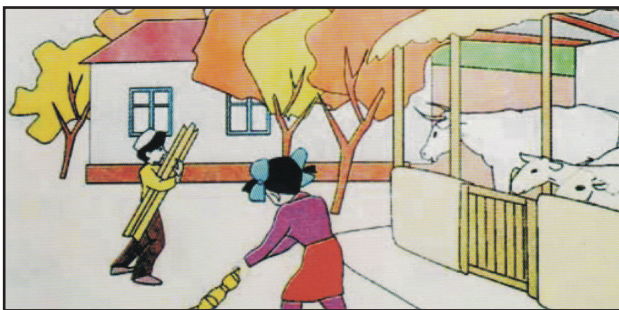
Тозагии замин

Тозагии обу ҳаво

Тозагии пӯст

Тозагии ҷойи хоб ва ғайра.





Тозагӣ барои чӣ зарур аст? Ҳар як шахс новобаста аз синну сол, нажод, чинс, забон бояд ин мафҳумро, яъне “тозагӣ”-ро хуб дарк кунад, талаботи онро риоя кунад, барои тозагии умум мубориза барад. Зеро саломатии ӯ, саломатии ҷамъият ба беҳдошт вобаста аст, ояндаи ҳамаи мову шумо ба ин амалҳо вобастагии калон дорад. Ҳар рӯз дар дунё ба сабаби риоя накардани қоидаҳои беҳдошти шахсӣ, тозагии муҳити атроф, нодуруст истифода бурдани хӯрок ҳазорон-ҳазор одамон вафот мекунад. Оқибати риоя накардани тозагӣ боиси сар задани бемориҳои сироятӣ мешавад, ки аз микробҳо пайдо мешаванд.

Риояи оддитарин қоидаҳои беҳдошти шахсӣ хонандагонро аз бисёр бемориҳо муҳофизат мекунад. Ин қоидаҳои оддитарин: баъди ҳоҷатхона ва пеш аз хӯрок ҳатман тоза шустани дастон, гирифтани ва пок кардани нохунҳо, ҳар рӯз шустани дандон, тоза нигоҳ доштани ҷойи хоб, мунтазам шустани мӯйи сар ва шона кардани он, ҳангоми сулфа ва атса даҳону биниро бо рӯймолча пӯшидан ва ғайра мебошанд.

Малақаҳои беҳдошти бачаҳо ҳанӯз аз синни томақтабӣ ташаккул ёфта, дар мактаб идома меёбад. Тоза нигоҳ доштани пӯсти бадан, пок нигоҳ доштани даҳон, либос, пойафзол, хона, мактаб ва ғайра малақаҳои асосии беҳдошт мебошанд, ки бояд дар рафти тарбияи кӯдак ташаккул ёбанд. Ин малақаҳо баъдтар ба одатҳои доимӣ мубаддал мешаванд: ҳамеша шустани дасту по, дандон, даҳон, тоза кардан ва шона задани мӯй ва ғайра.

Барои он ки кӯдак ин малакаҳоро хуб аз худ кунад, бояд чизҳои хусусии худро дошта бошад: собун, мисвоки дандон, хамираи дандоншӯй, шона, дастрӯймолча ва ғайра. Тарбияи беҳдошти хонандагон ба муносибати бошуурокаи омӯзгор ва ёри фаъолони волидон вобаста аст.

§2. РИОЯИ ГИГИЕНАИ ШАХСӢ ВА ҲАДАФҲОИ ОН

Гиғиенаи шахсӣ чист? Беҳдошт ё гиғиенаи шахсӣ – ҳамеша ва дар ҳар шароит тоза нигоҳ доштани бадани худ мебошад. Ба гиғиенаи шахсӣ дохил мешавад:

шустани дастҳо
гирифтани нохунҳо
ҳар ҳафта шустани бадан
тозагии дандонҳо
тозагии сару либос
тозагии пӯст
тозагии мӯйҳо
тозагии ҷойи хоб ва ғайра.



Ҳар як шахс баъди аз хоб хестан бояд якчанд дақиқа ба тарбияи бадан машғул шавад. Баъд аз он ба шустани дандонҳо, дасту рӯй, сару гардан ва бадан машғул шавад.

Ин амалҳо пӯсти бадан инсонро аз бемориҳо муҳофизат мекунад. Вақте ки бачагон медаванд, мечаҳанд, гарм мешаванд, дар натиҷа дар пӯсти онҳо қатраҳои арақ пайдо мешавад. Ғайр аз ин дар пӯст қабати тунуки равшан вучуд дорад. Арақи бадан ва равшани пӯст хоку чангро аз ҳаво

чабида мегиранд ва бвдвни инсон чиркин мешавад. Агар пӯст муддати дароз шуста нашавад, дар он чирк чамъ мешавад ва аз ҳисоби ин пӯст ифлосу дағал мешавад ва бадан нафас кашида наметавонад. Гоҳе дар натиҷаи ин бемориҳои пӯст: ба монанди хоришак ва ҳар гуна захмҳо пайдо мешаванд. Илова бар ин одами чиркин ва ифлос ба атрофиён нофориам аст. Барои шустушӯӣ об, собун, сачоқ хеле заруранд. Сачоқ бояд дар сари меҳ овехта шуда бошад. Аввал дастонро бо собун ду-се бор шуста баъд бо дастони тоза рӯй, гардан ва гӯшҳоро шустан лозим аст. Баъди шустушӯӣ бо сачоқи тозаю хушк баданро пок кардан лозим аст.

Пеш аз хоб пойҳоро ҳатман шустан лозим аст, чунки пӯсти пой бештар арақ мекунад ва ифлосиро ба худ мегирад, ки дар натиҷаи ин метавонад бемориҳои замбуруғӣ пайдо шавад.

Баданро агар имкон бошад, дар як рӯз як маротиба дар таги душ шустан лозим аст. Агар имкон набошад, дар як ҳафта ҳатман як маротиба баданро бо оби гарм ва собун шуста либоси тоза пӯшидан зарур аст.

Мӯйҳоро хеле бодикқат бояд шуст, чунки дар қабати онҳо рағван, чирк ва чангу гард бисёр чамъ мешавад.

Нохунҳои даст ва пой ба нигоҳубин ниёз доранд. Дар як ҳафта як бор нохунҳоро паст кардан зарур аст, чунки дар таги онҳо чирк чамъ мешавад ва онро тоза кардан мушкил аст. Нохунҳои чиркин ҳоси одамон нопок, ифлос ва бесомон мебошад. Ҳеҷ гоҳ нохунҳоро хоидан мумкин нест.

Хусусан, ба тозагии даст эътибор додан зарур аст, чунки дастони мо амалҳои зиёдро иҷро мекунам. Бо воистаи онҳо мо бо дигар одамон салом мекунем, хӯрок мепазем, хӯрок меҳӯрем ва умуман ҳама корҳоро бо воситаи даст иҷро мекунем, бинобар ин тоза нигоҳ доштани онҳо барои ҳуди мо ва дигарон хеле муҳим аст.

Тоза нигоҳ доштани дандонҳо масъалаи хеле муҳим буда, саломатии мо аз онҳо вобаста аст. Солимии дандонҳо ба кайфият, қиёфа ва рафтори инсон таъсир мерасонад.

Дандонҳои носолим ва пӯсида ҳам барои худи шахс ва ҳам барои дигарон нофорам аст.

Истифодаи рӯймолча хангоми сулфа кардан ва атса задан зарур буда, наврасон бояд донанад, ки хангоми сулфа кардан ва ё атса задан аз ҳалқ микробҳои зиёд чудо мешаванд, ки онҳо барои дигарон хатар доранд.

Тозагии шахсӣ масъалаҳои тозагии зиндагиро низ дар бар мегирад. Дар дараҷаи аввал тоза нигоҳ доштани ҳавои ҷойи зист, тозагии курпаву болин, ташкил кардани шароити муътадил барои хоб ва дамгирӣ хеле муҳим аст. Ҷойпӯшхоро бояд дар як ҳафта як бор иваз кард.

Ба тозагии либос бояд ҳар рӯз аҳамият дод, чунки либоси тозаю озод на танҳо ба худи шахс фараҳ мебахшад, балки ба дигарон низ хуш меояд. Хусусан, тоза нигоҳ доштани пойафзол хеле муҳим аст.

Аз тозагии хӯрок низ саломатии шумо ва аҳли оилаи шумо вобаста аст. Пас аз хӯрдани хӯрок дегу табақро фавран шустан ва барои хушкшавӣ ба баландӣ гузоштан, хӯроки шабмондаи гандашударо истеъмол накардан, меваю сабзавотро пеш аз истеъмол бо оби тоза ду-се бор шустан, ғизоро ҳамеша дар зарфи рӯйпӯшдор нигоҳ доштан барои саломатӣ хеле муҳим аст.

Омӯзгор, калонсолон бояд ба омилҳои асосие, ки ба саломатии бача таъсир мерасонад ва роҳҳое, ки барои муҳофизати саломатӣ мусоидат мекунанд, эътибори ҷиддӣ диҳанд.

Хонандаи азиз, дар синфи 3 дар бораи талаботи беҳдошти шахсӣ тасаввурот пайдо карда будӣ, акнун дар синфи 4 бо ин қоидаҳо чуқуртар ошно мешавӣ.

§3. ТОЗАГӢ – ОИНАИ ҲАЁТ

Тозагӣ чист? Тозагӣ ё ин ки санитария ҳамаи он чизҳост, ки саломатии мову шуморо муҳофизат мекунад. Тозагӣ, яъне санитария аз калимаи латинии “Sanitas” гирифта шуда, саломатиро мефаҳмонад. Ҷаро тозагӣ хеле муҳим

аст? Оби ифлоси ошомиданӣ, сатҳи пасти тозагӣ ва набудани одатҳои беҳдошт сабаби пайдоиши қариб 80% бемориҳо, аз ҷумла бемориҳои домана, вабо, шикамдард ва ғайра буда метавонад.

Истифодаи оби безаргардонидашуда ва тозагӣ бо ҳам робитаи мустақкам доранд. Мисолҳо шаҳодат медиҳанд, ки истеъмоли оби безарари нӯшиданӣ ва риояи тозагӣ фавти кӯдакони то 50% кам мекунад.

Вазифаи асосии беҳдошт аз он иборат аст, ки саломатии инсонро муҳофизат кунад. Мафҳуми беҳдошт маънои васеъ дорад.

Тозагӣ як ҷузъи тарбия аст ва маданияту маданиятнокии маҳз аз тозагӣ сар мешавад. Хонандае, ки аз хурдсолӣ ба тозагӣ одат кардааст, пас аз ба воя расидан, ҳеҷ гоҳ худро чиркину ифлос нигоҳ намедорад. Ин гуна бачаҳо пайваста баҳри тозаю озода нигоҳ доштани сару тан, пойафзол, асбобҳои хониш, хонаву ҳавлӣ, мактабу варзишгоҳ қувва ба харҷ медиҳанд, чунки онҳоро аз хурдсолиашон волидон, мураббӣён, омӯзгорон ва дӯстону наздиконашон ба ин чиз одат кунонидаанд.

Омӯхтани талаботи қоидаҳои санитарияу гигиенӣ дар хурдсолӣ ба кас имконият медиҳад, ки дар ҳаёт ҳамеша тозаю озода бошад. Шахсе, ки мехоҳад доимо тозаю озода ва зебо бошад, ҳамарӯза ба тозагии либос, сару рӯй, чойи хоб, хонаю ҳавлӣ, косаву табак, чойнику пиёлаи худ аҳамият медиҳад.

Риояи талабот ба тозагӣ корест мушкул, вале он иҷрошаванда аст. Нигоҳ доштани тозагӣ аз кас вақт ва корро талаб мекунад. Тозагӣ боз як хислати хуб дорад; шахсе, ки ба тозагӣ аҳамият медиҳад, ҳама кас ва ҳама ҷоро тозаву озода дидан мехоҳад.

Бо дастони ношуста хӯрок хурдан, меваю сабзавотро ношуста истеъмол кардан, оби нӯшокиро ноҷушонидани нӯшидан зарар дорад. Барои он ки бемориҳои сирояткунанда паҳн нашаванд, мо хурду калон бояд парҳезкор бошем,

ба гигиенаи шахсӣ эътибори қиддӣ бидиҳем ва гуфтаҳои табибонро аз таҳти дил иҷро кунем. Риоя кардани қоидаҳои санитарии гигиенӣ аввалан, барои сихату саомат ҳаёт ба сар бурдан, дуом барои зебою фараҳбахш гузаштани зиндагонӣ зарур аст.

ДУ МАГАС



Ду магас бо ҳам вохӯрданд. Яке хурсанд буду дигаре ғамгин.

Ту аз чӣ ғамгинӣ? – пурсид магаси хурсанд аз магаси ғамгин.

Ман гуруснаам, – гингос зада гуфт магаси ғамгин ва пурсид:

Ту аз чӣ хурсандӣ?

Ман дар хона писаракеро дидам, ки мураббо мехӯрд, – гуфт магаси хурсанд. Ба назарам писараки нағз намуд. Калонсолон барин бахил не. Мурабборо бе мо, худааш танҳо намехӯрад, моро киш намегӯяд, вай албатта мерезонад, мечаконад, ба сару рӯяш мемолад ё баъди хӯрдан пиёларо намешӯяд. Мехоҳам, ки воқеаро ба ҳамаи магасҳо бирасонаму онҳо ба он хона рафта мураббо бихӯранд. Ту ҳам зуд париди рав.

Магаси ғамгин ҳам хурсанд шуд...

Беҳуда хурсандӣ мекунад магасҳо! Зафарчон хурдак бошад ҳам, беақл нест. Вай мурабборо намезонад, намеҷаконад, ба сару рӯяш намемолад! Пиёларо тоза мешӯяду ба тоқча мемонад ва ба офтобрӯ баромада бозӣ мекунад.

Азизи Азиз

§4. МАВЗЎИ ГИГИЕНА ДАР ЭҶОДИЁТИ КЛАССИКОН ВА АДИБОНИ МУОСИРИ ТОҶИК

*Тарбия чист? Хок зар кардан,
Қатраи обро гуҳар кардан*

Бедил

Ҷумҳурии Тоҷикистон ҳамчун давлати миллӣ, соҳибистиклол анъана ва арзишҳои маънавию соҳибдорӣ. Асосгузори сулҳу ваҳдат, Пешвои миллат, Президенти кишвар Эмомалӣ Раҳмон дар сиёсати худ ба тарбияи миллӣ, аз ҷумла тарбияи тарзи ҳаёти солим диққати ҷиддӣ медиҳад. Ҳадафи асосии Пешвои миллат Эмомалӣ Раҳмон тарбияи шахси солим, фаъол ва созанда аст. Саломатии овони кӯдакӣ заминаи асосӣ барои ҳаёти минбаъдаи инсон, зеро маҳз дар ин давра ҳаёти минбаъдаи мо тарҳрезӣ мешавад.

Асосгузори давлати Сомониён Исмоили Сомонӣ нағз меонист, ки таъмини истиқлолияти мамлакатро танҳо одамони солим, тансиҳат, бардам ва боқувват ба ҷо оварда метавонанд. Аз ин рӯ, барои тани сиҳату рӯҳи бешикасти халқи худ пайвасти ғамхорӣ мекард. Тансиҳатии мардум бо воситаи истифодаи об, ҳаво, муносибати шахс ба тозагии тан, тарзи ҳӯрокхӯрӣ, одоби атсаву сулфа, рӯй шустан, истифода аз ҳочатхона, ҳамом, хулоса ба ҷо овардани талаботи гигиена вобаста аст.

Абӯалӣ ибни Сино низ дар китобаш “Ал-қонун” махсусан ба речаи ҳӯрокхӯрӣ, ҳифзи тансиҳатӣ, риояи қоидаву талаботи санитарӣ гигиенӣ бештар диққат додааст. Сино дар ин китобаш шартҳои асосии саломатиро тозагӣ гуфтааст.

Бисёре аз ҳадисҳои Пайғамбар (с) ба масъалаи риояи намудани қоидаву талаботи санитарӣ гигиенӣ бахшида шудааст. Ҳамаи мусалмонон, тавре дар Қуръони Маҷид навишта шудааст, тозаю покиза нигоҳ доштани сару либос, тану бадан, маҳали истиқоматӣ, хулоса риояи намудани талаботи санитарӣ гигиенӣро яке аз рукнҳои динӣ мешуморанд.

Аксарияти шоиру нависандагони муосири тоҷик низ ба масъалаи гигиена – беҳдошти саломатии одамон диққату эътибор дода, оид ба ҳифзи тандурустии мардум шеър суруд, дoston, очерку лавҳа, ҳикояву афсона, чистону латифаҳо эҷод кардаанд. Дар навиштаҳои адибон масъалаҳои риояи гигиенаи иҷтимоӣ, коммуналӣ, корӣ, хӯрокхӯрӣ, мактабӣ, ки ҳар яки мо ҳар рӯз ба он сару кор дорем, оварда шудааст ва таъкид гардидааст, ки бояд ин қоидаҳо аз тарафи хурду калон риоя карда шавад. Саломатӣ ин хушбахтии ҳар як инсон аст.

АГАР ХОҲЕД СОЛИМ БОШЕД

*Тани бедард агар хоҳед бар худ,
Барои солимӣ ҳар дам бикӯшед.
Нанӯшед оби ноҷӯшонда ҳаргиз,
Бичӯшонеду нас онро бинӯшед.*

*Бихоҳӣ эмин аз микроб бошӣ,
Тани солим, баобутоб бошӣ,
Бикун нас тозагӣ бар хеш пеша,
Ба собун шӯӣ дасту рӯ ҳамеша.*

Саудалӣ Маъмур

НАСИҲАТ

Модар аз пеши дарвозахона садо кард:

Шербой! Шербой! Зуд биё. Бибиат омадааст, санбӯсаи алафӣ овардааст.

Бибиҷонам! Барои ман фақат санбӯсаи алафӣ меоранд. Медонанд, ки ман дӯст медорам.

Аз дар даромадаму бӯйи иштиҳоовари санбӯса ба димоғам зад.

Санбӯса кучост?

Дастатро бишӯй, – гуфт бибиам аз пешониам бӯсида.

Баъд ҳамроҳ санбӯса мехӯрем.

Саросема худро ба тарафи дастшӯи кашидам. Дастамро

тар кардаму баргаштам. Бибиам гуфтанд:

– Бибиат садқа, дастро се бор шустан лозим!

Боз ба тарафи дастшӯ давидам, дастамро се бор об гардондам, афшонда-афшонда омадам ва хостам нишинам. Боз бибиам гуфтанд:

Чони бибӣ, дасти тарро афшондан мумкин нест!

Ноилоҷ ақиб рафтаму ба дастам собун задам, се маротибаи дигар шустам, бо сачоқ пок кардам, баъд ба сари дастархон нишастам.

Офарин, бачаҳакам, – гуфт бибиам, – ин насихати маро харгиз фаромӯш макун.

Гулназар Келдӣ

§5. НАҚШИ БОЗИҲОИ МИЛЛӢ ДАР СОЛИМГАРДОНИИ НАВРАСОН

Дар шароити кунунии пешрафти ҷомеаи мутамаддин, ки олами гуногуни технологияи нав ва бозиҳои компютерӣ арзи вучуд намуда, диққати кӯдакону наврасонро ба худ ҷалб кардааст, бо бозиҳои миллӣ машғул шудани кӯдакону наврасон хеле кам гардида, ҷойи онҳоро бозиҳои компютерӣ, билиярду тамошои филмҳои хориҷӣ гирифтаанд.

Бозиҳои миллии тоҷикӣ дар инкишофи ҷисму рӯҳи кӯдакону наврасон нақши муҳим доранд. Бозиҳои миллӣ хеле гуногун буда, кӯдакону наврасони ҳар як маҳаллу макон бозиҳои хоси худро доранд. Масалан, ланкабозиву гуштин хеле маъмул буда, барои инкишофи дасту по ва ҷисми кӯдакон кумак мерасонад.

Таъкид кардан бамаврид аст, ки агар ин бозиҳо дар доираи вақти муайян сурат гирифта, меъёри онҳо риоя карда шавад, инкишофи солимии кӯдакону наврасон таъмин мегардад. Вале бозиҳои дигаре, чун ракеткабозиву бучулбозӣ ба ҷойи муфид будан баракс майлу хоҳиши кӯдакону наврасонро ба амалҳои паст зиёд карда, онҳоро бераҳму қиморбоз месозад.

Яке аз бозиҳои варзишии хеле қадима гуштии миллӣ

буда, ҳанӯз аз давраҳои ориёӣҳо хеле машҳур буд ва сифатҳои ин бозӣ дар «Шоҳнома»-и Абулқосим Фирдавсӣ, «Бадоеъ-ул-вақоеъ»-и Зайниддин Маҳмуди Восифӣ ва дигар асарҳои адибон зикр шудааст. Масалан, дар бораи гуштирони охири асри 19 ва авали асри 20 устод Садриддин Айни дар «Ёддоштҳо» маълумот дода, сифатҳои паҳлавонӣ ва ҳунармандиву чавонмардии онҳоро васф кардааст. Ин ҳама ба он гувоҳӣ медиҳад, ки ин намуди бозии варзишӣ дар миёни халқи тоҷик хеле машҳур буда, дар пешрафти олами варзиши миллати мо нақши муҳим дорад.

Ба хотир меорем, Фирдавсӣ гушти гирифтани Рустаму Сӯҳробро дар «Шоҳнома» Абулқосим Фирдавсӣ чунин тасвир кардааст:

*Ба гушти гирифтани ниҳоданд сар,
Гирифтанд ҳар ду даволи камар.
Сипаҳдор Сӯҳроб он зӯрдаст,
Ту гуфти, ки чархи баландаи бубаст.
Ғамин гаит Рустам биёзид чанг
Гирифт он сару ёли чанги паланг...*

Шумо, хонандагони азиз аз падару модарон, мураббӣён ва роҳбарони синфу омӯзгоронатон ин бозӣҳои миллӣ: ба монанди ланкабозӣ, чилакбозӣ, гӯшти, сангчабозӣ, лаълакбозӣ, зудгӯяк, ресмонкашӣ, давидан, ҷаҳидан ва ғайраро биомӯзед. Шумо бояд бидонед, ки ин бозӣҳо барои инкишофи солимии ҷисматон хеле ғоидадоранд. Аммо аксари бозӣҳои компютерӣ барои ҷисму рӯҳатон манфиате надоранд. Инчунин бозӣҳои компютерӣ на танҳо вақти зиёдатонро мегиранд, балки ба инкишофи ҷисму рӯҳатон низ таъсири манфӣ мерасонанд.

Нақши бозӣҳои миллӣ дар солимгардонии кӯдакон аҳамияти хос дорад, аммо дар интиҳоби бозӣҳо бояд синну сол ва бехатарӣ ба назар гирифта шавад. Гузашта аз ин, бозӣҳои миллӣ дар тарбияи худшиносии миллӣ, дӯстдоштани халқу Ватани худ ва зинда нигоҳ доштани расму анънаҳои миллӣ нақши босазо доранд.

Бозиҳои миллӣ дар тарбияи бадан ва тоза шудану ором гирифтани асаб кӯмак мерасонад, аммо дар вақти фориғ шудан аз ин бозиҳо баданро аз сармохурӣ ва гармозанӣ эҳтиёт намуда ва аз дигар офатҳое, ки ҳангоми беэҳтиётӣ метавонанд ба наврасон таъсири манфӣ расонанд, дар канор будан муҳим аст.

§6. БЕҲДОШТИ МУҲИТИ ЗИСТ ВА ГИРДУ АТРОФ

Ҳанӯз дар замонҳои қадим одамон ба талаботи санитарияи гигиенӣ риоя мекарданд. Дар бисёр мамлакатҳо воситаҳои санитарияи гигиенӣ, аз ҷумла ҳочатхонаҳо, кубурҳои обгузар, ҷойҳои махсус барои партофтани партовҳо бунёд карда, тозаю покизагиро дар ҳаёт таъмин мекарданд. Масалан, дар шаҳри қадимии Моҳенчо-Даро, ки дар соҳили дарёи Ҳинд воқеъ шуда буд, ҳанӯз 3000 сол пеш то мелод системаи мукаммали обтаъминкунӣ мавҷуд будааст. Дар ин ҷо воситаҳои дур кардани обҳои ифлос, ҷойҳои махсуси ахлотпартоӣ сохта, аз он хуб истифода мебарданд ва бо ҳамин саломатии мардумро ҳифз мекарданд. Ҳавлию хонаҳо ҳочатхонаҳо ва ҳаммом доштанд.

Дар Панҷакенти бостонӣ аҷдодони қадими тоҷикон суғдиён обро мукаддас меҳисобиданд. Ҳаргиз намегузоштанд, ки обро ифлос кунанд. Дар шаҳр кубурҳои обгузар, обпартовҳо, ҳамомҳо сохта шуда буданд. Соқинони ин шаҳр ба масъалаи ҳифзи саломатӣ, муносибат ба об ва истифодаи он ғамхорона муносибат мекарданд. Дар ҳавлиҳо ҷойҳои махсуси сару бадан шустан, ҳамом кардан, чорво нигоҳ доштан буд. Дар шаҳр чандин ҳочатхонаҳои умумӣ мавҷуд буд, мардум ба тозагии он, тозагии гирду атроф, ҷойи зист ва ҷойи кор эътибори махсус медоданд ва тансихатии худро ҳамеша ҳифз мекарданд.

Дар замони муосир низ ба масъалаи беҳдошти муҳити зист диққати махсус медиҳанд. Яке аз муҳимтарин ҷузъиёти тозагӣ ва беҳдошт ин тозагии ҷамъиятӣ мебошад. Тозагии муҳити мо омили асосии саломатиамон мебошад.



Хонандагон дар бораи мафхуми “тозагии чамбиятӣ” ва аҳамияти он дар ҳифзи саломатӣ бояд маълумот дошта бошанд. Тоза нигоҳ доштани хона, ҳавлӣ, маҳали зист, кӯча, мактаб, маҳалла, ноҳия ва шаҳр тозагии чамбиятиро таъмин месозанд. Агар гирду атрофи мактаб, ҳочатхона ва ҷойи дастшӯии мактаб ифлос бошад, пашшаҳо ба он нишаста микробҳоро ба ҳар ҷо паҳн мекунанд. Дар рӯи хокрӯбаҳое, ки дар кӯча партофта шудааст, магасу нонхӯракҳо чамъ омада, бемориҳоро ҳар ҷо мебаранд. Ё ин ки хокрӯбае, ки ба ҷӯй ё канал партофта шудааст, қубурҳои чамбиятиро ифлос мекунанд. Оби истода ва гандида сабаби афзоиши микробу хомӯшак ва бемории табларза мешавад.

Баъзан инсон бо амалҳои худ муҳити гирду атрофро

олуда месозад ва барои дигарон низ хатарнок мегардонад. Микробҳо бо воситаи пашшаҳо, нонхӯракҳо, калламушҳо ва мушҳо паҳн мешаванд ва дар пасмондаҳои хӯрок, пору, пучоқи меваю сабзавотҳо зиёд ҳастанд. Барои партофтани партовҳо дар ҳар як маҳалла, мактаб ва оила бояд партовчо бошад.

Барои таъмини тозагии ҷамъиятӣ бояд ҳоҷатхонаҳои бо об шусташаванда, хусусан дар мактабҳо сохта шаванд, хокрӯбахоро ҷамъ карда ба ҷойҳои махсус партоянд, кубурҳои об бояд ҳамеша тоза бошанд ва таъмир карда шаванд.

§7. БЕҲДОШТИ ХОНА ВА РҶЗГОР

Тоза нигоҳ доштани хона, асбоби рӯзгор ва хӯрока гарави солимии ҷисм аст. Тозаю озода нигоҳ доштани хона, дуруст нигоҳ доштани маҳсулоти хӯрокворӣ (ҷой, орд, равған, биринҷ, меваю сабзавот ва ғайра) ва хӯрок пеши роҳи бемориҳои меъдаю рӯда, шикамдард ва исҳолро мегирад. Маҳсулоти хӯроквориро дар зарфҳои пӯшида алоҳида нигоҳ бояд дошт ва рӯйи хӯрокро бо сарпӯш пӯшида дар яхдон бояд нигоҳ дошт, то ки паша, мушу каламуш ва нонхӯракҳо ба он зарар нарасонанд.

Микробҳо бо воситаи пашаҳо, нонхӯракҳо, калламушҳо ва мушҳо паҳн мешаванд ва дар пасмондаҳои хӯрок, пору, пучоқи меваю сабзавотҳо зиёд ҳастанд. Ин намуди ҳашарот инчунин дар хонаҳои ифлос ва дамгир (бе ҳаво) зиёд мешаванд, барои ҳамин ҳам хонаҳо бояд хуб ҳаво дода шаванд, то ки ба даруни онҳо ҳавои тоза ва равшаниӣ офтоб дарояд.

Ошхона бояд ҳамеша тоза бошад. Агар дар ошхона ифлосӣ, дар рӯйи фарш нонрезаҳо хобида бошад, он вақт дар хонаи шумо метавонанд нонхӯракҳо, ки паҳнкунандаи бемориҳои гуногунанд, пайдо шаванд. Ҳамарӯза ошхонаро бояд рӯбучин кард. Зарфҳои ошхона бояд дар ҷевон нигоҳ дошта шаванд, то ки ба онҳо магасҳо нашинанд. Обро бояд

дар сатили сарпӯшдор нигоҳ дошт ва онро бо ёрии дулҷаи махсус бояд гирифт. Гӯшти хом ва мохиро набояд дар паҳлӯи маводе, ки нопухтаву ношуста (панир, ҳасиб) ва ғайра нигоҳ дошт. Пеш аз омода кардани хӯрок дастхоро бояд тоза шуст.

Дар ошхона якчанд тахтаҳои алоҳида бояд бошад: яке барои нон, дигаре барои гӯшт ва сеюмӣ барои сабзавот.

Партовҷойхоро аз хонаҳо бояд дур нигоҳ дошт, дар маҳаллаҳои аҳолинишини деҳот барои нест кардани оби истифодашуда дар назди ҳар як оила чуқурии махсус сохтан зарур аст.

§8. БЕҲДОШТИ ҲОЧАТХОНАҲО ВА РОҲҲОИ НЕСТ КАРДАНИ ПАРТОВҲО

Ҳочатхона аз ошхона, хона ва манбаи об бояд дур ҷойгир бошад. Суроҳии ҳочатхонаҳои деҳот бояд сарпӯш ва бинои он дар дошта бошад. Агар сӯроҳии ҳочатхона сарпӯш надошта бошад, метавонед барои дур кардани пашшаҳо аз қум, хок ё хлор истифода баред. Ҳар як оила барои шустани даст баъди қазои ҳочат бояд дастшӯӣ, об, собун ва дастпоккун дошта бошад.

Тоza нигоҳ доштани ҳочатхонаҳо – яке аз роҳҳои паст кардани сатҳи бемориҳои сироятӣ мебошад. Барои тоза нигоҳ доштани ҳочатхонаҳо бояд ҳар як шахс масъулият ҳис кунад.

Бояд донист, ки бисёр бемориҳои сироятӣ аз истифодаи оби ифлос ва риоя накардани тозагии ҳочатхонаҳо пайдо мешавад. Онҳоро микробҳои бемориовар (бактерияҳо, вирусҳо, гелмантинҳо), ки дар организми инсон бештар дар рӯдаҳо ҳаёт ба сар мебаранд, ба вучуд меоранд. Онҳо аз организми инсон берун омада, ҳангоми ҳолатҳои санитариро риоя накардан одамонро сироят мекунанд. Бояд қайд кард, ки бемориҳои сироятӣ бештар бо воситаи ҳашарот мегузаранд, бинобар ин барои нест кардани онҳо низ тадбирҳо андешида шавад. Роҳҳои асосии сирояти бемориҳо инҳоянд:

1. Панҷаҳои даст, нохунҳо, ки дар зери онҳо микроб

чамъ мешавад.

2. Магасу нонхӯракҳо, ки ба ҳочатхона олуда мешаванд.

3. Замине, ки дар он партови ҳочатхонахоро истифода мебаранд ва сабзавоти онро ношуста истеъмол мекунанд.

4. Оби ҷуйборҳое, ки ба он партови ҳочатхона меафтад.

Дар деҳот сохтани ҳочатхонаҳои гигиенӣ, ки онро бо об шустан мумкин аст, барои пешгирии бемориҳои сирояткунанда ва рӯда мусоидат мекунад.

Масъалаи муносибати безарар ва оқилона бо ҳайвонот ва ахлооти он ва партовҳо низ хеле муҳим аст. Омӯзиши риояи қоидаҳои тозагӣ чихати аз байн бурдани ин ифлосҳо, ки дар нигоҳдории саломатии инсон муҳим мебошад, аҳамияти калон дорад. Ахлооти ҳайвонот низ метавонад сабаби пайдоиши бемориҳо бишавад, аз ин рӯ онҳоро дар ҷои дар замини ҳавлӣ гӯр кардан лозим аст. Баъди муомила бо ҳайвонот ва наҷосати он дастро бо собун якҷанд бор шустан лозим аст.

Агар шумо бихоҳед, ки ҳайвонҳои хонагиро нигоҳдоред, хатман дар ҳавлӣ оғил созед. Онро начандон дур аз хона месозанд. Ба ҳайвонот нигоҳубин кардан ва онҳоро тоза нигоҳ доштан низ аҳамияти калон дорад. Оғил бояд маҳкам бошад ва ҳамарӯза онро тоза карда ҳаво додан зарур аст. Наҷосати ҳайвонро хатман тоза карда, дар ҷуқурии махсус гӯр кардан зарур аст, вагарна аз он бӯи бад ҷудо шуда, магасҳо, кӯрпашшаҳо ва ҷонварҳои хоянда зиёд мешаванд.

Партовҳоро низ ба қуттии махсус партофтан зарур аст. Онро ба рӯйи ҳавлӣ ва ҷуйборҳо партофтан мумкин нест. Дар ҷойи аҳолинишин партовҳоро сӯзондан мумкин нест, чунки қоғаз ва боқимондаҳои пластикӣ моддаҳои ба организм ниҳоят хавфнок – диоксин ҷудо мекунанд ва ҳаворо ифлос ва захролуд мегардонанд.

Хулоса, мактабҳои чиркин, ахлоту хоктӯдаҳои зиёд дар сахни мактаб ба саломатии хонандаҳо хатар дорад. Ҷамҷунин партовҳо бӯйи бад дошта, таъро хира месозад. Аз ин рӯ, мактаб бояд макони тозаву озода ва оростаю

дилнишин бошад. Дар ҳар як синф бояд куттӣ барои патов гузошта шавад, дар сахни мактаб барои партофтани хокрӯба бояд чоҳ бошад ва баъди пур шудан онро бояд гӯр кард. Дар назди хокрӯба ва партовҳо бозӣ кардан дуруст нест. Таълим ва тарбияи беҳдошт барои ноил шудан ба робитаи мутақобилаи саломатӣ ва тозагӣ бояд аз вазифаҳои асосии мактабу омӯзгор бошад.

БОБИ 2. БАКТЕРИЯ ВА ВИРУСҶО

§9. МАЪЛУМОТ ДАР БОРАИ БАКТЕРИЯ ВА ВИРУСҶО

Бактерияҳо микроорганизми якхучайра (бемағз) буда, дар ҳама ҷо, дар ҳаво ва ҳатто дар узвҳои ҳозимаи мо, бо истисноии хун ва ҳароммағз дучор мешаванд. Андозаи онҳо ниҳоят хурд аст.

Бактерияҳои бемориовар одамонро дучори бемориҳои сирояткунанда, масалан, дарди гулӯ, бронхит, дифтерея, илтиҳоби шуш (пневмония), варами шуш, тифи шикам, вабо, исҳолии хунин (дизентерия), тифи шикампеч ва ғайра мегардонанд. Дар қисми инсон бактерияҳои бемориовар гизо мегиранд, зиёд мешаванд ва моддаҳои захрдорро аз худ ҷудо мекунанд, ки хучайраҳоро ба харобшавӣ оварда мерасонанд. Яъне токсин-моддаи захрдор, ки аз микроорганизмҳо, инчунин аз ҳайвонот ва рустаниҳо пайдо мешавад, боиси бемориҳои гуногун мешаванд.

Вирусҳо – шакли ғайрихучайравии зиндагӣ буда, танҳо баъди робита бо хучайраи зинда фаъол мешаванд. Вирусҳо аз рӯи андоза аз бактерияҳо хурд мебошанд. Вирусҳо берун аз организми инсон қобилияти зинда монданро надоранд. Онҳо танҳо дар ҳолати ба хучайраи зинда ворид шудан ва дар дохили он зиёд шудан инсонро дучори бемориҳо мегардонанд. Вирусҳо бемориҳои нағзак, дарди ханозир, гепатити вирусӣ, сурхакон, обакон ва ғайро ба миён меоранд.

Вирусҳо ва бактерияҳо дар организми инсон ҳамеша буданд, ҳастанд ва боқӣ мемонанд. Инсон онҳоро тавассути риояи қоидаҳои гигиенаи шахсӣ назорат мекунад. Инчунин бо ёрии эмкунӣ, гузаронидани чорабиниҳои пешгирикунанда, бо роҳи фаҳмондадихӣ аз сироятёбӣ ба бемориҳои номбаршуда худро ҳимоя кардан мумкин аст.

Ҳангоми маълумот додан дар бораи вирусҳо ва бактерияҳо дар хонандагон бояд гарсу ҳарос найдо нашавад. Инчунин дар бораи таъсири мусбати онҳо нақл кардан зарур

аст. Масалан, бештари вирусҳо ва бактерияҳо безарар буда, ҳатто баъзеашон фоидаовар низ мебошанд.

Хусусиятҳои фоидаовари бактерияҳо: хангоми истеҳсоли доруҳо (антибиотикҳо, моддаҳои, ки аз ҳуҷайраи ҳайвонот тайёр карда мешаванд – ферментҳо, витаминҳо) аз онҳо истифода мебаранд. Дар истеҳсоли йогурт ва панир низ онҳоро истифода мебаранд. Дар узви ҳозимаи инсон набототи рӯда ғизоро пора мекунад. Бактерияҳо хангоми омода кардани хӯроки чорво (силос) ба сифати иловаҳо кор фармуда мешаванд.

Вирусҳо низ фоидадоранд. Онҳоро дар истеҳсоли вакцина (барангезандаҳои кушанда ё сусткунандаи бемориҳои гузаранда) истифода бурда, барои муҳофизат аз беморӣ ва муолиҷа ба организми инсон гузаронида мешавад. Дар мубориза бо ҳашароти зараррасон истифода бурда мешавад. Татқиқотҳои охирини онкологӣ нишон додаанд, ки дар организми 80% аҳолии кӯраи замин вируси ААV-2 мавҷуд аст, ки ҳуҷайраҳои саратонро вайрон месозад.

Барои муҳофизат намудани худ аз вирус ва бактерияҳои зараровар бояд чӣ кор кард?

Баъди ҳочатхона, баъди тоза кардани начосати кӯдак, пеш аз истеъмоли хӯрок, пеш аз тайёр кардани хӯрок, ороиши дастархон, хангоми бо кӯдакон хӯрок додан, баъди бозиҳо ва сайру гашт дастонро ҳатман бо собун шустан зарур аст.

Зуд-зуд бо оби ширгарм, собун ва ё гел баданро шу-стушӯӣ кардан лозим аст.

Ҳамарӯза иваз кардани чӯробҳо.

Пахш накардан ва даст нарасондан ба гармича (рихи-нак)-ҳои дар рӯй баромада.

Пӯшидани либос мувофиқи обу ҳаво ва фасли сол.

Ҳамарӯза ду маротиба (саҳарӣ ва пеш аз хоб) тоза кардани дандонҳо.

Истифода аз ашёи ҷудоғонаи шахсӣ: рӯймолчаи бинипок-кунӣ, шона, сачок, чӯткаи дандошӯӣ ва дигар ашёи гигиенӣ .

Бо одамони захролудшуда робита накардан ва ғайра.

§10. БЕҲДОШТИ ОБ. ҲИФЗИ ОБИ НҶШОКӢ АЗ МИКРОБ

Ба андешаи олимон об дар як вақт ҳам бисёр асту ҳам кам. Барои он бисёр аст, ки дар рӯйи замин укёнусхо, пиряххо, баҳрхо ва дарёхо зиёданд. Барои он кам аст, ки барои нӯшидан танҳо оби тоза истифода бурда мешавад. Муносибати эҳтиёткорона ба сарчашмаҳои оби нӯшокӣ проблемаи тамоми инсонияти рӯйи ҷаҳон аст.

Нависандаи машҳури франсавӣ Антуан ба об баҳои баланд дода гуфтааст, ки об на танҳо барои зиндагӣ зарур аст, балки ҳуди об зиндагӣ аст. Аз ҳама боигарии беҳамто дар олам об аст. 60%-и ҷисми инсонро об ташкил мекунад, ҷисми кӯдак аз 70% то 80% об дорад. Талаботи шабонарӯзии инсон ба об 2-2,5 литрро ташкил медиҳад.

Дар аксарияти деҳоти Тоҷикистон чашма ва ё манбаи об нест. Мардум обро барои нӯшидан ва пухтани хӯрок аз ҷуйбор ва каналҳо мегиранд. Илова бар ин татқиқотҳо нишон додаанд, ки бисёрии хонандагон ба мактаб оби ҷушонидашуда ва ҷой намеоранд. Онҳо ташна монда маҷбур мешаванд, ки аз оби канал ва ё ҷуйбор нӯшанд ва дар натиҷа ба бемориҳои гуногун дучор мешаванд.

Ҳикоя: Фарзона ва аҳли оилаи онҳо ба деҳаи дигар кӯчиданд. Шароити зисти онҳо бад буд ва сатилҳои об бесарпӯш дар замини ошхона нигоҳ дошта мешуданд. Бародари хурдии Фарзона ташна монда буду аз ҳама илтимос мекард, ки ба ӯ об диҳанд, вале ҳеҷ кас ба вай аҳамият намедод. Вай худаш ба ошхона даромада бо пиёла об гирифта нӯшид. Шабона вай аз дарди шикам ва ҳарорати баланд бедор шуд. Ӯ ба бемории дарунравӣ гирифторм шуда буд. Фарзона ба модари ҳайронаш фаҳмонд, ки додараш обро аз сатили ошхона гирифта нӯшидааст. Модар ба ошхона рафта дид, ки ба сатили об якчанд ҳашарот афтида буд. Беморро ба беморхона бурданд.

Нӯшидани об аз манбаъҳои кушода: каналҳо, ҷуйборҳо хавфнок аст, чунки оби ин ҷойҳо ифлос аст. Кӯдакон

бояд донанд, ки дар об пешоб накунанд ва дар қарибии он қазои ҳочат набароранд. Онҳоеро, ки дар пояшон ҳар гуна захм мавҷуд аст, огоҳ бояд кард, ки ба об надароянд. Хокрӯба ва дигар ифлосихоро гун карда, ба чӯйи об напартоянд. Ҳайвонот аз об дур нигоҳ дошта шавад. Дар оби ифлос микробҳое ҳастанд, ки одамонро ба бемориҳои дарунравӣ, домана ва ғайра гирифтор мекунад. Илова бар ин оби ифлос метавонад сабабгори як қатор бемориҳои пӯст ва чашм шавад. Онҳое ба ин бемориҳо гирифтор мешаванд, ки қоидаҳои гигиенаи шахси роия накардаанд, яъне дар вақташ шустушӯӣ намекунанд, сарашонро сари вақт намешӯянд, либосашонро иваз намекунанд, обро наҷӯшонидани менушанд. Бемориҳои, ки ба воситаи оби ифлос паҳн мешаванд: зарпарвин, дарунравӣ, фалаҷ, домана, вабо, кирми меъда ва ғайра мебошанд.

Тарзҳои гуногуни тозакунии ва безараргардонии об мавҷуд аст:

тахшинкунии;

филтркунии;

ҷӯшондан;

безараргардонии об бо воситаи нури офтоб;

рехтани хлор ба об;

оби нӯшокиро дар зарфи тоза нигоҳ доштан;

оби нӯшокиро дар зарфи даҳонаш пӯшида нигоҳ доштан;

обро аз зарф бо дулча гирифтани;

обро дар ҷойи баланд гузоштан.

Оби истифодашударо бояд ба ҷойҳои махсус: чоҳҳо, захбурҳо ва ҷӯйҳо рехт, зеро агар он дар як ҷо ҷамъ шуда кӯлмак шавад, сабаби сар задани бемориҳои мегардад. Дар оби истифодашуда чирк бисёр аст дар он микробҳои афзоиш меёбанд, хусусан, хомӯшакҳои афзоиш ёфта, бемории талларзаро паҳн мекунанд.

Шеъри зеринро аз ёд кунед:

ОБ БОЯД ТОЗА БОШАД!

*Оби олуда ба хок,
Баҳри одам хатарнок.
Боиси гирифторӣ,
Ба ҳар гуна беморӣ.
Аз оби чирку ифлос,
Гурехта шавӣ халос.*

§11. БЕҲДОШТИ ҒИЗО. ҒИЗОИ БЕМИКРОБ

Агар ғизо пастсифат бошад, ба дараҷаи зарурӣ коркард нашуда бошад, ба организми инсон метавонад микробҳои бемориовар ворид кунад. Дар натиҷа одам ба бемориҳои рӯдаю меъда, аз қабилҳои дарунравӣ, вабо, домана ва ғайра дучор мешавад. Сабаби асосии ба бемориҳои дарунравӣ гирифтор шудан бештар кирми меъда мебошад. Тухми кирми меъда дар вақти даромадан ба ҳоҷатхона, расидан ба пашми ҳайвонот ва хокбозӣ дар дастҳо боқӣ мемонад. Бинобар ин, баъд аз даромадан ба ҳоҷатхона ва пеш аз хӯрокхӯрӣ шустани дастон бо собун ҳатмӣ мебошад. Бояд нохунҳо ҳамеша паст карда шаванд, чунки дар зерҳои онҳо аксар вақт тухми кирми меъда боқӣ мемонад ва ҳангоми хӯрдани хӯрок онҳо ба организми инсон ворид мешаванд, ки бемориҳои дарунравӣ ва дарди шикамро ба вуҷуд меоранд. Ин бемориҳо аксар вақт бемориҳои «дастони ифлос» меноманд.

Роҳи дигари сироят ёфтани ғизо аз микробҳо ин пашшаҳо мебошанд. Азбаски пашшаҳо дар ифлосӣ ва хусусан дар наҷосат меафзоянд, ҳамчун воситаи сироятёбӣ ба беморӣ доништа шудаанд. Пашшаҳо дар рӯйи ифлосиҳо ва наҷосат медаванд ва баъд дар рӯйи хӯрок менишинанд, дар натиҷа одам сироят меёбад. Бинобар ин, барои аз пашшаҳо дур нигоҳ доштани ғизо рӯйи онро пӯшондан ҳатман зарур аст. Пӯшондани рӯйи ғизо онро аз сироят шуданаш ба воситаи дигар ҳашарот, ба монанди нонхӯракҳо, калламушҳо низ кӯмак мерасонад.

Хӯроки нимпухта ва ё шабмонда метавонад хатарнок бошад, чунки дар таркибаш микробҳо пайдо мешаванд. Маводи хоми хӯрокворӣ бояд тоза шуста шавад. Хӯроки пухташуда бояд бо зудӣ истеъмол карда шавад ё пура аз нав гарм карда шуда, баъд истеъмол карда шавад.

Агар ғизои пухташуда барои вақти дигар нигоҳ дошта шавад, рӯйи онро сарпӯш карда, аз паша ва ҳашаротҳо эҳтиёт карда шуда, пеш аз истеъмол аз нав бояд гарм карда шавад. Хӯрок бояд дар зарфҳои сарпӯшдор нигоҳ дошта шавад. Ошхона ва ё макони оmodасозии ғизо пайваста тоза карда шавад, то ки nonхӯракҳо, пашшаҳо ва калламушҳо афзоиш наёбанд.

Кордҳо, тахтачаҳо ва рӯйи мизҳое, ки дар он ҷо маводи хӯрокаи тайёр карда мешавад бояд баъд аз тайёр кардани маводи хоми хӯрокаи тоза карда шаванд. Тахтачаҳои гӯштмайдакунӣ бояд алоҳида истифода бурда шаванд.

Меваҷот ва сабзавот бояд аз пӯст тоза ҷудо карда шаванд ё бо оби тоза покиза шуста шаванд.

Пеш аз пухтани хӯрок ва хӯрдани он дастҳоро тоза бо собун шустан шарту зарур аст.



ҲИКОЯТ:
САЛОМАТИИ ШУМО
ДАР ДАСТИ ХУДИ ШУМОСТ

Раҳим ва Салим ду бародаранд. Яке дар синфи 2, дигаре дар синфи 4 таҳсил мекунанд. Рӯзе ҳангоми аз мактаб баргаштан дар сари роҳашон сагчаи дайду баромад. Сагча чунон шикоятomez нолиш мекард, ки раҳми бачаҳо омад ва онро ба хонашон оварданд. Дар хона бачаҳо шиками сагро сер карданд ва бо вай бозӣ карданд: онро рӯйи даст мебардоштанд, дар рӯйи ҳавлӣ бо вай медавиданд, навозиш мекарданд.

Бозии аз ҳад зиёд бачаҳоро гурусна кард. Салим ба ошхона даромада, бо дастони ифлос бурдаи нонро гирифт ва машғули хӯрдан шуд. Раҳим инро диду гуфт «Исто! Охир мо бо сагча рӯйи ҳавлӣ бозӣ кардем. Бо дастони ифлос хӯрдан мумкин нест!» Вале Салим ба ӯ гӯш накард ва хӯрданро давом дод. Раҳим дастонашро бо собун шуст ва баъд ба сари миз нишаст. Бегоҳирӯзӣ ҳарорати Салим баланд шуд ва шикамаш ба дард даромад. Маҷбур шуданд, ки ӯро ба беморхона баранд. Дуруст мегӯянд, ки «Саломатии ту дар дасти худи туст!». Шеърро азёд кунед:

МАНЗИЛИ ФИЗО

*Манзиле, ки нопок аст,
Ба одам хатарнок аст.
Манзиле, ки озода,
Худо баракат дода.
Ғизо хӯри покиза,
Бо дастҳои тоза.
Бе дарду гам бигардӣ,
Шоду хуррам бигардӣ.*

§12. ПЕШГИРӢ АЗ БЕМОРИҲОИ СИРОЯТӢ

Бемориҳои сироятӣ – ин гурӯҳи махсуси бемориҳои мебошанд, ки аз таъсири барангезандагони муайяни зинда ба вучуд омада, аз тани носолим ба тани солим мегузаранд ва агар пеши роҳи онҳоро нагирем, ба паҳншавии оммавӣ кодиранд.

Бемориҳои сироятӣ инҳо мебошанд: ОВРИ (бемориҳои тезсирояткунандаи вирусӣ), зуком (грип), тифи шикампеч, диареяи сахт, тиф ва ғайра. Масалан, бемории сироятӣ ОВРИ ва зуком (грип) ба роҳҳои нафаскашии инсон (гулӯ, ҳалқум, нойнафас), бронхиҳо ва шушҳо зарар мерасонад. Ин бемориҳо тавассути ҳаво, қатрагӣ ва либос мегузаранд. Ҳарорати бадан баланд мешавад, атсазанӣ, рехтани оби чашм, оби бинӣ, сулфа пайдо шуда, фуру бурдани хӯрок мушкил мешавад.

Роҳҳои пешгирии намудани он: ҳангоми робита бо бемор дар даҳон доштани докабанд, бештар дар ҳавои тоза гаштан, зуд-зуд тоза намудани ҳавои хона, рӯбучини намнок, обутоби бадан ва ба варзиш машғул шудан.

Тифи шикампеч низ бемории сироятӣ буда, аз микроби чӯбчашакл пайдо мешавад. Ин беморӣ бештар бо роҳи робитаи маишӣ (муоширати бевосита ва либосҳои ифлос) аз одами бемор ба одами сиҳат мегузарад. Нӯшидани оби ноҷӯшида ва ифлос низ сабаби сироятёбӣ ба ин беморӣ мегардад. Ба ин беморӣ бештар кӯдакон гиифтор мешаванд. Ин беморӣ хатарнок буда, агар сари вақт муолича карда нашавад, оқибати марговар дорад.

Бинобар ин тавсия дода мешавад, ки фақат оби чушонидаро бояд нӯшид ва дастонро пеш аз хӯрокхӯрӣ ва баъд аз қазои ҳоҷат ҳатман бо собун бояд шуст.

Диарея (дарунравӣ) бемории барои кӯдакон вазнин буда, дар як шабонарӯз то 3-4 бор ҳолӣ шудани рӯдаи тунук мебошад ва ин беморӣ то 4 ҳафта давом мекунад. Дар натиҷа ҷисми кӯдак беоб монда ба ҳалокат расиданаш мумкин аст.

Роҳҳои пешгирии ин беморӣ: маҳсулотро дар яхдон

нигоҳ доштан, фақат нӯшидани оби чушида, дастонро пеш аз хӯрокхӯрӣ ва баъд аз қазои ҳочат бо собун шустан ва бо одамони бемор дар робита набудан.

Бемориҳои сироятӣ тавассути қазои ҳочат дар ҳавои кушод, пашшаҳо, гизо, оби нопок, чирки дастҳо ва ғайра мегузаранд.

АФСОНАИ БЕМОРИЙ

Буд-набуд дар як замоне писарбачае буд бо номи Шаҳбоз.

Як рӯз ӯ аз деҳа берун баромад ва ба канори теппаи хурде расид. Ӯ худро каме бемор ҳис кард ва барои қазои ҳочат дохили буттаҳо шуд.

Пас аз он, ки ӯ аз ин ҷой рафт, саге омад. Номи ин саг Полвон буд. Бӯи наҷосати одамро дӯст медошт, аз ин рӯ, биниву пой худро рӯйи он гузошт. Ӯ чанд муддат гирду атрофи теппа гашт, вале чамъияти кӯдаконро дар деҳа наёфта баргашт.

Ӯ замиро бӯйкашида сартосарикӯча гашт. Ӯ наметавонист кӯдаконро пайдо кунад, бинобар ин дар чустучӯи онҳо ба макони дигар рафт. Даре нагузашта писараку духтараке барои бозӣ кардан аз хонаҳои худ берун баромаданд.

Онҳо Акрам ва Лола бародару хоҳар буданд. Акрам аз Лола калонтар буд. Акрам ва Лола дар ҳамон ҷое нишастанд, ки Полвон бӯйкашон гаштугузор карда буд. Онҳо то вақти даъват кардан ба бозӣ машғул буданд. Сипас онҳо барои хӯрдани хӯрок ба хона рафтанд. Онҳо мехостанд зуд хӯрок хӯранд, то ки боз берун баромада бозӣ кунанд. Азбаски саросема буданд, шустани дастони худро фаромӯш карданд. Акрам ва Лола аз тамоми рӯз бозӣ кардани худ хушҳол буданд.

Рӯзи дигар, вақте субҳ аз хоб бедор шуданд, Лола гирифтори бемории исҳол шуда буд. Азбаски ӯ хурдсол буд, аҳволаш хеле бад шуд, баъдтар Шаҳбоз низ бемор шудани худро ҳис кард.

§13. РОҲҶОИ СИРОЯТШАВӢ АЗ КИРМҶО

Одамон бо воситаи алоқа бо хоке, ки дар он кирмҷо тухм мегузоранд ва бо воситаи хӯроки захролудшуда (мева, сабзавот ва дигар маҳсулоти хӯрока) сироят меёбанд. Асосан дар ҷисми инсон кирмҷои гичча, гирд ва тасмашакл афзоиш меёбанд.

Сироят аз фуру бурдани тухми кирми гичча сар мешавад. Ин сироятёбӣ одатан бо воситаи дастони ифлос, баъзе вақт бо воситаи хӯроки сироятшуда ва ё либоси сироятшуда ба ҷисми инсон ворид мешавад. Ин тухмҷо ба рӯдаҳо рафта дар он ҷо меистанд ва афзоиш меёбанд. Кирмҷои афзоишёфта баъди чор ҳафта ба рӯдаҳо мефароянд ва аз маъқад барои тухм мондан мебароянд ва саҳт хориш мекунанд. Кӯдакон аз безҳтиётӣ он ҷоро мехоранд ва ба зери нохунҳои онҳо тухмҷо даромада сабаби аз нав сироятёбӣ ба кирми гичча мешаванд. Кирми гичча дар рӯйи курпа ва болин афтада ҳатто то чор ҳафта худро нигоҳ медорад.

Кирмҷои тасмашакл бошанд, хеле дароз буда аз 5 то 10-18 метр мешаванд ва дар рӯдаи инсон зиндагӣ мекунанд. Тухми ин гуна кирмҷоро хук, гов, моҳи фуру мебаранд. Одамон агар гӯшт ва моҳиро хом ва ё нағз напухта хӯранд, тухми кирмҷои тасмашакл дар даруни одам ба кирмҷои болиғ мубаддал шуда, ба девори рӯда мечаспанд ва ба дарозӣ калон шудан мегиранд.

Тухмҷои кирми гирд ба хок афтада дар шароити гарму нарм ба зинаи сирояткунандагӣ мегузаранд. Агар онҳо дар оби полезӣ бошанд, он меваю сабзавоте, ки бо ин об обёрӣ карда мешаванд, сироят меёбанд. Ба воситаи истеъмол кардани ин меваю сабзавот онҳо ба даруни одам медароянд ва дар рӯда онҳо ба кирмак мубаддал мешаванд, девори рӯдаро сӯроҳ карда, ба хун ё рағҳои лимфатикӣ мебароянд ва ба шуш мераванд. Дар он ҷо онҳо калон шуда, тавассути гулӯ ба рӯда мераванд ва ба тухммонӣ сар мекунанд.

Агар хоҳед, ки ба кирмҷои рӯда сироят наёбед, пеш аз хӯрок хӯрдан ҳатман дастонатонро бо собун бишӯед, тамоми

меваю сабзавотро пеш аз истеъмол кардан хуб бишӯед.

Сироятёбӣ ба кирмҳо чунин аломатҳо дорад:

аз иштиҳо мондан;

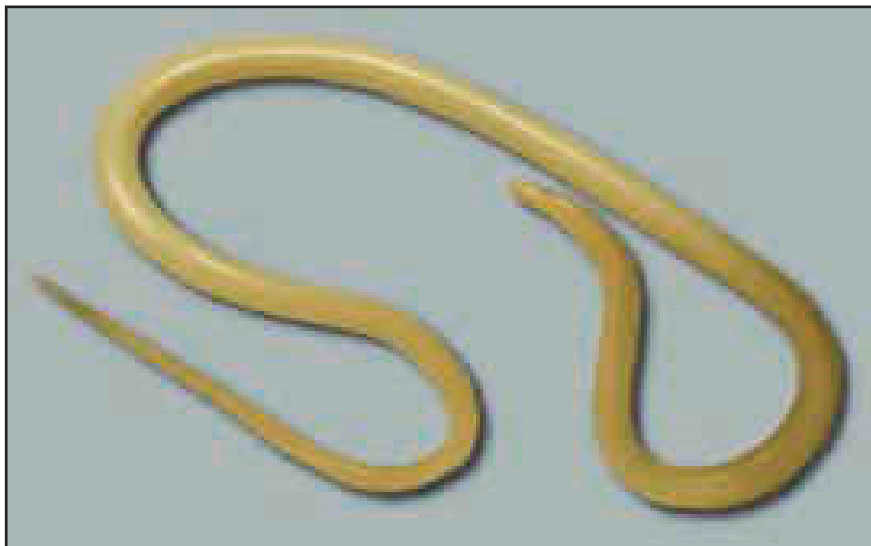
дарди шикам;

хориш дар маъқад;

ғичирроси дандонҳо дар хоб;

рафтани оби даҳон дар вақти хоб;

худро бад ҳис кардан.



Ҳама, хусусан бачагон ин қоидахоро бояд риоя кунанд:

Барои пешгирӣ намудани сироятёбӣ ба кирмҳои гирд ва тасмашакл ҳамаи мева ва сабзавотро пеш аз хӯрдан бо оби тоза ва безарар бишӯед.

Барои об додан ба сабзавот обро набояд аз обанборҳои ифлос ва сарчашмаҳои сироятшуда истифода баред.

Дар зери буттаҳо, дар назди чуйбору обанборҳо ва дар назди хона ва мактаб қазои ҳочат кардан мумкин нест, чунки гуноҳ аст.

Мардуми маҳалла ва мактабҳо бояд ҳочатхонаҳои ба талаботи санитарӣ ҷавобгӯ дошта бошанд.

Мардуми шаҳру деҳот бояд бо сарчашмаҳои тозаи оби нӯшокӣ таъмин бошанд.

Бачагони хурдсол ва наврасон баъди рафтан ба ҳочат-хона, баъди бозӣ кардан бо хок, ҳайвонот, пеш аз хӯрдани хӯрок ҳатман дасташонро бо собун бишӯянд.

§14. ПЕШГИРИИ БЕМОРИИ ВАРАЧА

Варача ба гурӯҳи бемориҳои сирояткунанда мансуб буда, барангезандаи он нешзании хомӯшакҳои варачаовар мебошанд. Ҳангоми ба бемории варача гирифта шудан, аломатҳои табларзаии даврӣ, камхунӣ, калоншавии чигару испурч ба назар мерасад.

Дар айни замон дар дунё 500 намуди хомӯшакҳо мавҷуданд, ки 100 намудашон паҳнкунандаи асосии бемории варача мебошанд.

Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон 9 намуди хомӯшакҳои варачаовар ба қайд гирифта шуда, се намуди он паҳнкунандаи асосии бемории варача ба ҳисоб мераванд. Хомӯшакҳои варачаовар одатан дар обҳои нимгарми тозаии ором ва рустанидор тухм мегузоранд. Инчунин обҳои лаби дарё, заҳбурҳо, ҷӯйборҳо, майдонҳои шолӣ, ҳавзҳои на он қадар калони сунӣ, ки дар хоҷагиҳо истифода мебаранд, (ҳавзҳо, кӯлмакҳо), баъзан зарфҳои калон барои нигоҳ доштани об ва ҷойҳое, ки дар он ҷо об ҷамъ мешавад (ҷоҳҳо, ҷуқуриҳо, ҷӯйчаҳо) ҷойҳои тухмгузориҳои хомӯшакҳои варачаовар буда метавонанд.

Роҳҳои пешгирии аз бемории варача инҳоянд:

- нест кардани обанборҳои нодаркор;
- сохтани заҳбурҳо ва дар ҳолати хубу тоза нигоҳ доштани онҳо;
- дар ҳолати хуб нигоҳ доштани системаҳои обёрикунӣ, тоза кардани каналҳо ва ҳавзҳо аз рустаниҳо;
- ҳамворкунии соҳилҳо ва мунтазам тоза кардани соҳили обанборҳо аз рустаниҳои обӣ ва дигар рустаниҳо;
- риояи речаии истифодабарии заминҳои шолӣ ва речаии обёрии онҳо;
- ба роҳ мондани истифодаи кубурҳои обгузар.

Ҳамчунин барои ҳимоя кардан аз ҳамлаи хомӯшакҳо кашидани пардаи турӣ дар тирезаҳо, истифодаи пашшахонаҳо дар рӯи хавлӣ ва дар вақти сафар тавсия дода мешавад. Аммо бояд дар назар дошт, ки пашшахонаҳои турӣ ё аз доқа дӯхташуда нағз овезон нашуда бошад, ё ягон сурохӣ дошта бошад ва ё як қисми бадани одаим дар вақти хоб рафтани ба пашшахона ҷафс бошад, онҳо метавонанд аз болои тур неш зананд ва одамро сироят кунанд. Истифодаи пашшахонаҳои захролудшуда низ одамро аз хомӯшакҳо хуб муҳофизат мекунад.

Дар вақти сафар кардан ба минтақаҳои эндемикӣ ва сайру саёҳат дар минтақасое, ки миқдори зиёди интиқоли бемории варача мавҷуд аст, пӯшидани либосҳои остиндарозу шалворҳои дароз хусусан дар вақти шом ва шабона тавсия дода мешавад. Бояд қайд кард, ки хомӯшакҳо бештар ба пойҳо неш мезананд, чунки пойҳо нисбат ба дастҳо кам хассосанд ва нешзании хомӯшакҳо кам ҳис карда мешавад.

Хулоса, мубориза бар зидди бемории варача ва пешгирии он вазифаи на танҳо коркунони тиб, балки вазифаи дастаҷамъии аҳоли ва ҳар як шаҳрванд аст.



§15. БЕМОРИИ ДОМАНА ВА ПЕШГИРИИ ОН

Домана бемории хавфноки сирояткунанда буда, хоси фақат инсон аст. Паҳнкунандаи ин беморӣ микроби самонелла буда, ба муҳити атроф тавассути пешоб ва ахлоти беморон ва ё шахсони пеш ба ин беморӣ гирифтورشуда, вале то ҳол дар вучуди худ чунин микробро дошта мебошад. Нишонаҳои аввалини ин беморӣ бемадорӣ, дарди сар, басташавии иштиҳо, таби баланд мебошад.

Роҳҳои сироятёбии инсон ба ин беморӣ инҳо мебошанд:

Агар шахс пас аз қазои ҳочат дастҳояшро бо собун на-шӯяд ва бо дастони ифлос ба ашёи рӯзгор, маводи хӯрокаи расад, ба ин беморӣ гирифтормешавад ва дигаронро низ сироят мекунад.

Пашшаҳо низ паҳнкунандаи бемории домана мебошанд.

Тавассути обҳои ифлос низ ин беморӣ паҳн мешавад. Хусусан, агар дар назди манбаи об ифлосиҳо, ҳочатхонаҳо, ахлотҷойҳо, мағзоба бошад ва ин оби ифлос дар шустушӯӣ сару либос, зарфҳои хӯрокхӯрӣ ва дигар корҳои истифода бурда шавад, боиси паҳн шудани бемории домана дар байни аҳоли мешавад.

Нӯшидани оби ҷӯйбору канал, оби наҷӯшонда, кӯҳнашуда зарар дорад ва ба ин беморӣ гирифтормекунад.

Бинобар ин, бояд ҳар як хонанда дар зарфҳои полиэтиленӣ оби ҷушонидашударо хунук карда барои нӯшидан ба мактаб барад, ё дар мактаб хонандагон бо оби нӯшокии тоза таъмин карда шаванд.



Дар хона низ бояд ҳамеша барои нӯшидан оби тозаи ҷушонидашуда бошад ва онро мунтазам иваз кардан шарт аст. Ҳамеша пас аз қазои ҳочат ва пеш аз истеъмоли хӯрок дастонро бо собун бояд шуст.

§16. БЕМОРИИ РОҶҲОИ НАФАСКАШӢ ВА ПЕШГИРИИ ОН

Агар шумо бемории зуком, дарди гулӯ, дарди гӯш, сулфа ва таби баланд дошта бошед, сарчашмаи он шамолхӯрӣ мебошад. Аломатҳои ин беморӣ: нафаскашӣ аз бинӣ душвор мешавад, гӯш зардоб мегирад, гулӯ дард мекунад, сулфа пайдо мешавад, ҳарорати бадан баланд мешавад, беиштиҳои, сустии ҷисм, қафаси сина кашиш хӯрда, нафаскашӣ вазнин мешавад ва ғайра.

Дар ин ҳолат бояд чӣ кор кард?

- ба бемор бештар хӯроки серғизо додан зарур аст;
- бештар нӯшокӣ: чой, оби чӯшида, шарбати мева додан лозим аст;
- беморро дар хонаи гарму тоза ва барҳаво нигоҳ бояд дошт;
- беморро либоси гарм ва мувофиқ бояд пӯшонд;
- барои паст шудани таб бадани беморро бо оби ширгарм 1-2 дақиқа молидан лозим аст;
- бо тавсияи духтур доруи парасетамол додан лозим аст;
- бо пилта, ки аз матои мулоим тайёр карда шудааст, биниро тоза кардан ё намакоб чаконидан лозим аст;
- бо пилтаи хушк зардоби гӯшро тоза бояд кард;
- шири гарм нӯшонидан лозим аст;
- сари вақт ба духтур муроҷиат кардан зарур аст.

Бемории шамолхӯриро пешгирӣ кардан мумкин аст. Кӯдак бояд сари вақт эм карда шавад ва падару модар ба ин бояд ҳатман диққат диҳанд. Мувофиқи мавсими сол либос пӯшидан ва баданро бо варзиш, молиш, ҳавохӯрӣ обутоб додан лозим аст. Хонаро доимо бо латтаи нам тоза карда, аз чангу ғубор ва дуд нигоҳ доштан – усули хуби пешгирӣ аз ин беморӣ аст. Даҳону биниро бо рӯймоли докагӣ бастан ва дар чойҳои ҷамъиятӣ ҳангоми атса ва сулфа даҳону биниро бо рӯймолча пӯшонидан аҳамияти калон дорад.



§17. БЕМОРИИ СИЛ ВА ПЕШГИРИИ ОН

Сил – бемории сирояткунанда буда, барангезандаи он микробактерии сил мебошад, ки онро чӯбчамикроби КОХ (бо номи олиме, ки онро 24.03.1882 кашф кардааст) гузоштаанд.

Манбаи асосии сироят шахси бемории сили шуш мебошад, ки \bar{u} хангоми сулфа, атса ва ё туф қардани балғам ва ҳатто хангоми гап задан чӯбчамикробро ба муҳити атроф хориҷ мекунад ва шахси солим аз ин ҳаво нафас кашада сироят меёбад. Ҳатто баъди хушк шудани балғам қатраҳои он бо чангу ғубор табдил ёфта, ба фарши хона ё ба рӯи ашёи гуногуни дар ҳучра мавҷудбуда ҷойгир мешаванд ва то 1 сол ҳаёт ба сар мебаранд. Микроби бемории сил на танҳо бо воситаи чангу ғубор, балки ба воситаи зарф, сару либос, сачоқ ва дигар ашё, ки аз он шахси бемор истифода бурдааст, ба организми инсон ворид мешавад. Яъне роҳи асосии сироят ин роҳи ҳавоӣ-қатрагӣ мебошад.

Аз ҳама бештар ба бемории сил шуш гирифтор мешавад, вале намудҳои сили ғайришушӣ низ мавҷуданд: сили гурда, сутунмуҳра, устухон ва ғайра. Як бемори сили шуши

микробхориҷкунанда дар як сол метавонад, 10-15 нафарро сироят кунад.

Нишонаҳои бемории сил инҳоянд:

- сулфаи давомноки зиёда аз 2 ҳафта;
- камшавии вазн;
- заифии бадан (бемадорӣ);
- таби на он қадар баланд (то 37, 90 С);
- араққунии шабона;
- камшавии иштиҳо;
- дарди қафаси сина;
- хунтуфқунӣ.

Ҳангоми пайдо шудани чунин аломатҳои беморӣ ҳатман бояд ба муассисаи тиббии ҷойи зист муроҷиат кард.

Пешгирии бемории сил. Пешгирӣ – ин маҷмӯи ҷорабиниҳост, ки риоя кардани онҳо ба паст шудани хавфи сироят ба бемории сил мусоидат мекунад. Чунин пешгириҳо тавсия дода мешавад:

1. Сари вақт муроҷиат кардан ба духтур: Ташҳиси сари-вақтии беморӣ ва таъмини пурраи муҳлати табобат, хавфи сироятёбии атрофиёро кам мегардонад.

2. Риояи ҳатми қоидаҳои санитарии гигиенӣ: Ҳавои хонаро зуд-зуд бо воситаи кушодани дару тиреза шамол дода, ҳавояшро тоза кардан зарур аст, фарш ва токҷаҳоро бо латтаи тар пок карда, зарфҳои алоҳида ва ҷойҳои алоҳидаро истифода бурдан ва ғайраҳо. Дар дастаҳои дар, панҷараи зинаҳо, дар дастқаппаҳои воситаҳои нақлиёт, дар қоғазҳои пулӣ миллионҳо бактерияҳо, аз ҷумла микробҳои бемории сил мавҷуд аст, ки аз онҳо эҳтиёт бояд шуд.

3. Пурқувват кардани қувваи худмуҳофизатии бадан: Истифодаи хӯроки дуруст (хӯроки серғизо, аз витаминҳо, сафедаҳо ва моддаҳои минералӣ бой). Шир ва гӯшти хомро истеъмол накардан, чунки тавассути онҳо аз ҳайвони бемор ба организми инсон микробҳои беморивар ворид мешавад. Обу тоб додани бадани кӯдакон дар синни хурдсолӣ имкон медиҳад, ки қувваи қобили муҳофизати организми онҳо му-

стаҳкам шавад ва муқобилияти он ба бемории сил фаъол бошад.

4. Пешгирии махсус (ваксинатсия) ба кӯдакони навзод гузаронидани ваксинаи БСЖ дар таваллудхона, БСЖ дар 7 солағӣ, озмоиши микробӣ бо номи «Манту». Гузаронидани ин ваксинаҳо кӯдаконро аз гирифторшавии намудҳои вазнин ва хатарноки бемории сил эмин медорад. Ҳамасола одамон бояд аз муоинаи тиббии флюорографӣ гузаранд.

5. Аз атрофиён чудо нигоҳ доштани бемори микробхориҷкунанда ва риоя кардани қоидаҳои муайян.

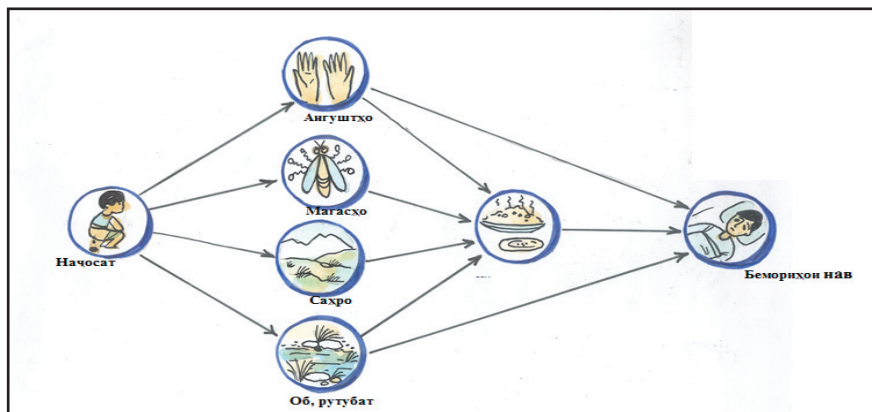
6. Муоинаи саривактии атрофиёни бемор: Аъзоёни оилаи шахси бемор бояд ҳатман аз муоинаи тиббӣ гузаранд.

Хулоса, ба беморони сил ва умуман ба ҳама тавсия дода мешавад, ки ҳангоми сулфа кардан ва ё атса задан рӯйи худро ба як тараф гардонида, дахонро бо дасти чап пӯшонед.

Ба одамони ба ин беморӣ гирифторшуда тавсия дода мешавад, ки балғамро ба ҳар кучо туф накарда, балки онро дар зарфи махсус (зарфи сарпӯшаш зич маҳкамшаванда) ҷамъ кунанд.

§18. СИРОЯТЁБӢ БА БЕМОРИИ ИСҲОЛ (ДАРУНРАВӢ) ВА РОҲҲОИ ПЕШГИРӢ НАМУДАНИ ОН

Ин мавзӯро шумо тавассути диаграммаи F-1 хеле осон фаҳмида метавонед ва он бароятон хеле хотирмон хоҳад буд. Дар диаграммаи F-1 чи тавр ин беморӣ аз як шахс ба шахси дигар мегузарад, нишон дода шудааст:



Сироятёбӣ ба ин беморӣ ба тарзҳои зерин рух медиҳад:

- Ба воситаи ангуштон (начосат ва ифлосихо ба дастҳо, ангуштон ва зери нохунҳо мечаспад);
- Ба воситаи ҳашарот (мағасҳо, нонхӯракҳо ба начосат ва ифлосӣ олуда шуда, баъд хӯроквориро олуда месозанд);
- Дар сахро (начосатро чун порӯ истифода мебаранд ва баъд сабзавоти хом, ношуста ва ё нимпухтаро истеъмол мекунанд);
- Намӣ ва об (начосат бо оби нӯшоқӣ омехта мешавад).

Чунин ақидае паҳн шудааст, ки гӯё начосати кӯдак безарар аст. Дар асл начосати кӯдак баробари шахси ба балоғатрасида зарарнок аст. Он метавонад бемориҳои зиёди кӯдаконро паҳн кунад. Барои пешгирии кардани беморӣ зарур аст, ки қоидаҳои гигиенӣ аз худ карда шаванд, танҳо дар ҳамоно вақт аз сироятёбии микроорганизмҳои аз начосат пайдошаванда раҳой ёфтани мумкин аст.

Азбаски начосати инсон аз ҳама манбаи васеи паҳншавии

бемориҳост, зарур аст, ки наҷосат безарар карда шуда, болеяш пӯшонида шавад. Ҳоҷатхонаҳои аз ҷиҳати гигиенӣ мувофиқ (ду ҷоҳдорӣ ва бо об шусташаванда) аз ҳама роҳи беҳтарин ва безараркунии наҷосат мебошад.

Пайдоиши бемориҳоро бо сохтани ҳоҷатхонаҳо кам кардан мумкин бошад ҳам, шустани дастон низ хеле муҳим аст. Ду шакли монеа мавҷуд аст: Якумдараҷа ва дуумдараҷа.

Монеаҳои якумдараҷа инҳоянд:

Сохтани ҳоҷатхонаи ҷоҳдори муқаррарӣ;

Ҳоҷатхонаи бо об шусташаванда;

Муҳофизати манбаи об;

Монеаҳои дуумдараҷа инҳоянд:

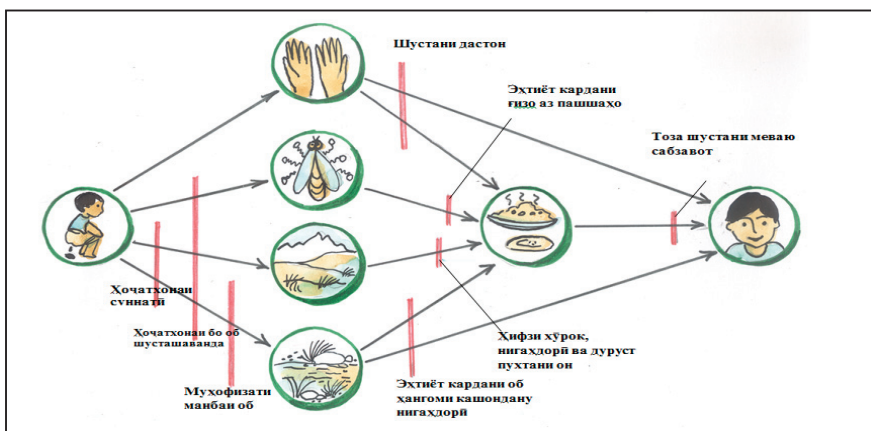
Шустани дастҳо бо собун пас аз қазои ҳоҷат, пеш аз хӯрокхӯрӣ, пеш аз хӯрок додан ба кӯдак;

Рӯйи хӯрокро пӯшонидан ва тоза нигоҳ доштан;

Хӯрокро дуруст пӯхтан;

Нигоҳдории об ҳангоми аз ҷое ба ҷое бурдан ва дар хона.

Тоза шустани мева ва сабзавот пеш аз истеъмол.



Бемории исҳолро бо роҳҳои дар диаграммаи Ф-2 нишон додашуда пешгирӣ кардан мумкин аст:

Бо истифода аз диаграммаҳои F-1 ва F-2 дар тахтаи синф расми 2 кӯдакро: расми кӯдаки бемор ва расми кӯдаки солиро овехта ба бачагон чунин

саволҳоро додан мумкин аст:

Рохҳо ба бемории исҳол сироят ёфтано бо воситаи тирҳои дар диаграммаи F-1 нишондодашуда шарҳ диҳед.

Чаро кӯдаки дар расм буда бемор шуд?

Бо кадом роҳҳо бемории исҳолро пешгирӣ кардан мумкин аст; аз диаграммаи F-2 нишон диҳед.

Чаро кӯдаки дуҷум бемор нашуд?

Хулоса, барои ба бемории исҳол сироят наёфтани чӣ кор бояд кард?

Дастонро ҳамеша бо собун бояд шуст;

Танҳо оби тоза ва чушонидаро бояд нӯшид;

Барои қазои ҳочат танҳо ҳочатхонаро истифода бояд бурд;

Хӯрокро аз пашшаҳо эҳтиёт бояд кард;

Оби чӯшидаро бояд нушид.

§19. ТАРЗИ ТАЙЁР КАРДАНИ РЕГИДРОН

Исҳоли шадид метавонад хушкидани баданро ба вучуд орад, ки барои кӯдакон ва ҳатто калонсолон хатарнок аст. Кӯдаки гирифтори исҳоли обакӣ таҳти хатари бе об мондани ҷисм (дегидратсия) қарор дорад. Нишонаҳои бе об мондани ҷисм инҳоянд:

Зуд-зуд ташна мондан;

кам пешоб кардан ё умуман пешоб накардан;

ранги пешоб зарди тира;

талафи тасодуфии вазн:

хушк шудани даҳон;

чашмони фурӯрафтаи беашк;

фурӯ рафтани «қисми нарм»-и сари кӯдак;

таранг шудан ё ёзандагии пӯст ва ғайра.

Одамони калонсол дар як рӯз бояд 3 литр ё бештар аз ин об бинӯшанд. Бачагон дар як рӯз ҳадди ақал бояд 1 литр об бинӯшанд.

Барои пешгирӣ ё табобати исҳол нӯшидан оби бисёр ва пайваста гизо хӯрдан зарур аст. Барои ҷисми беобмондаи

бемор регидрон додан аҳамияти калон дорад, чунки таркиби регидрон аз намакҳои гуногун иборат буда, обро дар бадан нигоҳ медорад. Ҳангоми бемории исхол оби бадан хориҷ мешавад ва ҷисм бе об мемонад.

Регидронро дар шароити хона тайёр кардан мумкин аст: халтачаи хокаи регидронро аз дорухона харидорӣ карда, даҳонашро мекушоём ва оби гарми ҷӯшидаро то ними бонкаи 1 литра мерезем;

то пурра ҳал шудани хокаи регидрон онро бо қошук омезиш медиҳем;

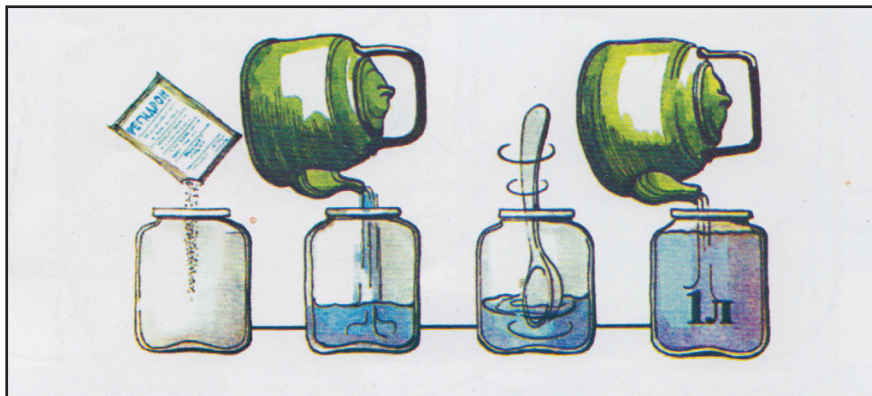
оби гарми ҷӯшидаро то пур шудани бонка мерезем:

як бори дигар маҳлули нӯшокиро омехта карда, рӯйи зарфро бо сарпӯши пластикӣ мепӯшонем.

Пас аз тайёр шудани маҳлули регидрон ба кӯдаки бемор дар муддати ҳар 3-5 дақиқа аз як то ду пиёла (50-100 мл) баъди ҳар дарунравӣ то барқарор шудани оби баданаш нӯшонидан зарур аст, ҳатто баъд аз нӯшидани регидрон қай кунад ҳам онро додан тавсия карда мешавад.

Ҳангоми омода кардани маҳлули регидрони хонагӣ хеле муҳим аст, ки шумо миқдори тавсияшудаи намакро зиёд накунед, чунки ин метавонад ба оқибатҳои нохуш оварда расонад.

Барои бемор ҳар рӯз маҳлули нави регидрон тайёр кардан лозим аст. Баъди ҳар як дарунравӣ бештар моеъ ва хӯроки обдор додан тавсия дода мешавад.



§20. МУНОСИБАТ БО ПАРРАНДАГОН ВА ҲАЙВОНОТ

Дар ҳама давру замон паҳнкунандагони бемориҳои сироятӣ ҳайвонҳои ваҳшиву хонагӣ ҳастанд, ки тавассути пусти гӯшту шир ва порӯи онҳо ба одамон интиқол меёбанд.

Надонистани қоидаҳои гигиенӣ ва сантиарӣ, надоштани маълумоти кофӣ дар бораи бемориҳои тавассути ҳайвоноту паррандагон гузаранда сабаби сар задани бемориҳои сироятӣ мегардад.

Масалан, бачагоне ҳастанд, ки ба кафтарбозиву бедонабозӣ ва парвариши сағу гурба шавқ дошта, бо онҳо беэҳтиётона муносибат мекунанд. Агар ҳайвонҳои мазкур аз ташхиси духтур нагузашта бошанд, бемориҳои гуногуни сирояткунандаро байни онҳо паҳн мекунанд.

Бемориҳои вараҷа, нағзақ, вабо, омоси майна, салмонеллез, девонагӣ, шукуфа, сӯхтанӣ, домана, оксил, зукоми парранда ва ҳук метавонанд тавассути ҳайвонот ва паррандагон ба инсон гузаранд.

Ин бемориҳо бо чунин роҳҳо ба одамон мегузаранд:

- ҳангоми муносибат ва нигоҳубини ҳайвоноту парранда;
- ҳангоми бо порӯи онҳо сару кор доштан;
- ҳангоми тоза кардани мурғхона ва ё оғилхона;
- ҳангоми истеъмоли гӯшт ва тухми паррандагони дар таркибашон микроорганизмҳои бемориовар дошта;
- ҳангоми газидани ҳайвони бемор ё ба организми инсон афтидани оби даҳони ҳайвон бемор;
- ҳангоми дасту пой соҳиби худро навозишкорона лесидани сағ;
- аз одами захролудшуда ба одами солим;
- аз кайк, кана, гиччаҳо ва ғайра.

Гиччаҳо (хелминтҳо) ва ё кирмҳои рӯда асосан аз бадани ҳайвонот дар шакли тухм хориҷ шуда, тавассути ғизоҳои гуногун вориди бадани инсон мешаванд. Ин гуна кирмҳо асосан ба организми ҳама одамон новобаста аз синну солашон метавонанд ворид шуда, қисми онҳоро сироят

кунанд.

Бемориҳое, ки тавассути ҳайвоноту паррандагон мегузаранд, хеле хавфнок буда ҳаёти инсонро метавонанд ба марг дучор кунанд.

Дар айни замон бемории зукоми паранда ва зукоми хук, ки боиси нигаронии тамоми мардуми курраи замин гардидааст, маҳз аз ҳайвонот ва парранда ба одамон гузашта, хатари маргро эҷод кардааст.

Бинобар ин, ҳангоми нигоҳубини ҳайвонот ва паррандагон кӯдаконро зарур аст, ки тамоми қоидаҳои гигиениву санитариро риоя карда, оид ба ҳар як бемории тавассути онҳо паҳншаванда тасаввуроти амиқ дошта бошанд.

Махсусан, ҳангоми нигоҳубини сағу гурба дар хона бояд дар хотир нигоҳ дошт, ки онҳо ба маҳсулот ва хӯрокворӣ наздик нашаванд, онҳоро налесанд ва бӯй накашанд. Имконияти дар дохили хона гаштугузор кардани онҳо маҳдуд карда шавад, зеро ҳам сағ ва ҳам гурба тавассути луоби даҳонашон микробҳои зиёди бемориҳои гуногунро паҳн мекунанд, метавонад боиси бемории аҳли хонавода шавад. Илова бар ин, тибқи анъанаҳои мардуми мусулмон наздик шудани сағу пишак ва дигар ҳайвонот ба деғу табак ва дигар ашёи рӯзгор мамнуъ аст.

Роҳҳои пешгирии сироятёбӣ аз ҳайвоноту паррандагон чунинанд:

– баъди бозӣ бо ҳайвоноту паррандагон, нигоҳубин ва тоза кардани ҷойи онҳо дастнро ҳатман бо собун бояд шуст;

– ҳангоми нигоҳубини ҳайвоноту паррандагон ва рӯбучини офилхона ва мурғхона пӯшидани пойафзол ва либоси махсус ҳатмист;

– ҳочатхонаҳо бояд ба ҳайвонот ва паррандагон дастнорас бошанд;

– аз алоқа бо сағҳо ва гурбаҳои дайду бояд канораҷӯӣ кард;

– сабзавот ва кабудиро пеш аз истеъмол бодикқат бояд шуст;

– ҳайвонот ва паррандагонро аз эмкунии профилактикӣ гузаронидан зарур аст;

– тозагии мавзеи нигоҳдошти ҳайвоноту паррандагонро назорат бурда, он ҷойҳоро бояд ба таври доимӣ безарар гардонд;

– хӯрокаи ва обро ба ҳайвонот дар зарфҳои тоза бояд дод;

– поруи ҳайвонот ва паррандагонро бояд ба замин гӯр кард;

– агар ҳавонот ва паррандагон дучори беморӣ шуда бошанд, ҳатман ба духтури ҳайвонот бояд мурочиат кард;

– хангоми газидани ҳайвонот таъҷилан ба духтур бояд мурочиат кард.

Дар баробари ин бояд дар хотир нигоҳ дошт, ки ба ҳамаи мавҷудоти зинда мо бояд ғамхорона муносибат кунем ва фаромӯш накунем, ки баъзе аз ҳайвоноти хонагӣ ба монанди асп, хар, гов, гӯсфанд, бузу бузғола, мурғ ва ғайра дар рӯзгори мо аҳамияти калон доранд.

Хулоса, баъди нигоҳубини ҳайвоноту паррандагон ҳатман дасту рӯйро бояд бо собун тоза шуст. Ҳамеша бо духтури ҳайвонот бояд дар тамос буда, баробари пайдо шудани беморихо дар организми ҳайвонот, ба ӯ хабар бояд дод. Ва аз ҳама асосиаш нисбати ҳайвонҳо новобаста аз хонагиву ваҳшӣ буданашон муомилаи ғайриинсонӣ надошта бошем. Ҳайвонот ҳам муомилаи неки инсонӣ ва рафтори гуманистии моро нисбати худашон хело хуб эҳсос мекунанд.

БОБИ 3. ҲОДИСОТ, ЗАҲРОЛУДШАВӢ ВА ЁРИИ АВВАЛИН

§21. ЗАҲРОЛУДШАВӢ ВА РОҲҶОИ БЕХАТАР ГАРДОНИДАНИ ОН

Ҳангоми сайру саёҳат, истироҳат дар табиат ва лагерҳо (истироҳатгоҳҳо) имконияти хавфи заҳролудшавӣ ба миён меояд. Заҳролудшавӣ тавассути даҳон, пӯст, тавассути газидани ҳашарот, хазандагон ва моддаҳои химиявӣ ба амал меояд. Ворид шудани ҳама гуна заҳр ба ҷисми инсон, ки сабаби вайроншавии фаъолияти ҷисм, беморӣ ва баъзан марг мешавад, заҳр ҳисобида мешавад.

Аломатҳои заҳролудшавӣ инҳоянд:

- дилбеҳузурӣ, қайқунӣ;
- дарунравӣ;
- пайдо шудани дард дар қафаси сина ва ё шикам;
- нафаскаши номураттаб;
- араққунии бадан:
- рафтани оби даҳон;
- беҳушшавӣ;
- аломатҳои сӯхтан дар атрофии лабҳо, забон ё пӯст.

Ёрии авалин ҳангоми заҳролудшавӣ тавассути даҳон:

– дар мавриди зарурӣ ангуштонро ба гулӯи ҷабрдида андохта ўро маҷбурӣ қай қунонед;

– пас аз қайқунӣ ба ҷабрдида ба миқдори зиёд об нӯшонед.

Эзоҳ: Агар муайян қунед, ки ҷабрдида кислота ё карасин нӯшидааст, қайқунӣ мумкин нест!

Дар чунин ҳолат бояд:

- ба ҷабрдида шир нӯшонед;
- таъчилан ба шифохона баред.

Ёрии аввалин ҳангоми заҳролудшавӣ тавассути пӯст:

– ҷойи зарардидаи пӯстро бо оби тоза шӯед;

– маводи хушки заҳролудро бо истифода аз ягон матоъ аз пӯст хорич қунед;

– чабрдидаро таъчилан ба духтур баред.

Ёри аввалин хангоми газидани ҳашарот:

– агар неши ҳашарот дар пӯст боқӣ монда бошад, онро бо нохун ё дигар мавод хорич кардан лозим аст. Истифодаи пинсет мумкин нест, зеро хангоми пахш кардани пӯст миқдори изофаи заҳр ворида бадан шуданаш мумкин аст;

– ҷойи заҳролудшудаи пӯстро бо оби тоза шустан зарур аст;

– маводи хушки заҳролудро бо истифода аз ягон матоъ аз пӯст хорич кунед;

– чабрдидаро таъчилан ба назди духтур баред.



Ёри аввалин хангоми газидани мор:

– ба чабрдида кӯмак расонед, ки дар ҳолати барояш мувофиқ бихобад. Агар мумкин бошад, ба мақсади пасткунии воридшавии заҳр ба бадан, қисми газидашудаи баданро ба сатҳи аз дил поён фароред.

– ҷойи газидаро бо оби тоза бишӯед;

– чабрдидаро ором кунед ва маслиҳат диҳед, ки ҳаракат накунад.

Эзоҳ: Барои бо даҳонатон макида гирифтани заҳр кӯшиш накунад, молидани захм ва гузоштани банд мумкин нест.

Ёри аввалин хангоми газидани сағ:

– ҷойи сағгазидаро бо собун ва оби тоза бишӯед ва барои

паст кардани шиддати дард маводи хунук бигузored;
– ба ҷойи саггазида матои тоза бигузored.

§22. СҶҲТАНИ БАДАН

СҶҲТАНИ БАДАН ин зарарёбии бофтаҳои маҳини бадан буда, одатан дар натиҷаи таъсири ҳарорати баланд (сҶҲТАНИ ҳароратӣ), моддаҳои кимиёвӣ, туршиҳо, ишқорҳо (сҶҲТАНИ кимиёвӣ) мебошад.

Аломатҳои сҶҲТАНИ дараҷаи 1: пӯст сурхранг ва хушк мешавад, дардманд ва варм мекунад.

Аломатҳои сҶҲТАНИ дараҷаи 2: пӯст сурхрангу обиладор мешавад, обилаҳо метавонанд кафанд.

Аломатҳои сҶҲТАНИ дараҷаи 3: ҷойи сҶҲТАИ пӯст дурушт ва сиёхранг мешавад ва ё баракс ҳамчун шамъ сафед мешавад.

Ёрии аввалин ҳангоми сҶҲТАНИ дараҷаи якум ва дуҷоми пӯсти бадан:

– зуд ҷойи сҶҲТАИ баданро бо оби сард шуста хунук кунед. Истифодаи ях манъ аст;

– ҷойи сҶҲТАИ баданро на кам аз 10 дақиқа, то нестшавии дард зери оби сард нигоҳ доред;

– агар об дарстрас набошад, ҳама гуна моеи сард (шир, нӯшокӣ)-ро истифода баред.

– то пайдо шудани обила ё варам, аз бадани ҷабрдида либоси тағ, ангуштарин ва соаташро берун кунед;

– агар обилаҳо кафида бошанд, ҷойи зарардидаи пӯстро бо обу собун бишӯед ва бо захмбанди тамиз бибандед.

Ёрии аввалин ҳангоми сҶҲТАНИ дараҷаи сеюм:

– ҳарчи зудтар ёрии таъчилиро даъват кунед;

– ба ҷойи сҶҲТАИ пӯст сачоқ ё матои тар гузored. Эътибор бидихед, ки сачоқ ё матоъ доим хунук бошад;

– ҳарорати бадани ҷабрдидаро доимо дар як сатҳ нигоҳ доред;

– ҳангоми сҶҲТАНИ пӯст аз моддаҳои кимиёвӣ қисми либосро, ки бо моеи ҷӯшон ё моддаҳои кимиёвӣ олууда

шудааст, бурида партоед. Аз эҳтимоли чароҳат гирифтани бадани худ эҳтиёт шавед;

– моддаҳои кимиёвии хушкшударо аз пӯст бо дасти хифзкардашуда (бо дастпӯшак, сачок) афшонда дур кунед;

– ҷойи сӯхтаи пӯстро бо об шуста тоза кунед;

– либосеро, ки бо моддаи кимиёвӣ олуда шудааст, аз бадани ҷабрдида кашида дур кунед;

– хангоми бо моддаҳои кимиёвӣ олудашавии чашмҳо онҳоро бо оби тоза бишӯед.

Ҳангоми расонидани ёрии аввал ба ҷабрдидагони сӯхтаи бадан кадом амалҳо манъ карда шудааст:

Либоси ба чароҳат часпидаро аз бадани ҷабрдиди нақад.

Равған, спирт ё дигар маводи молиданиро истифода набаред.

Ба ҷойи сӯхта пахта нагузоред.

Лейкопластиро истифода набаред.

Обилаҳоро нақадонед, чунки яклухтии пӯст баданро аз воридшавии инфекция муҳофизат мекунад.

Ҳангоми сӯختани дараҷаи сеюм ба чароҳати бадан даст нарасонед.

§23. ОҲТОБЗАНИ ВА ҒАРҚШАВИ

Дар фасли тобистон хангоми истироҳат дар лагер, майдончаҳои солимгардонӣ бачагон оббозӣ карданро дӯст мекоранд ва илова бар ин барои обутоби бадан дар офтоб хоб мекоранд. Оббозӣ кардан ва дар офтоб хоб рафтани қоидадоранд. Агар ин қоидаҳо риоя карда нашаванд, одамро офтоб мезанад ё хангоми оббозӣ ғарқ шудани мумкин аст.

Аломатҳои офтобзани инҳоянд:

баландшавии ҳарорати бадан;

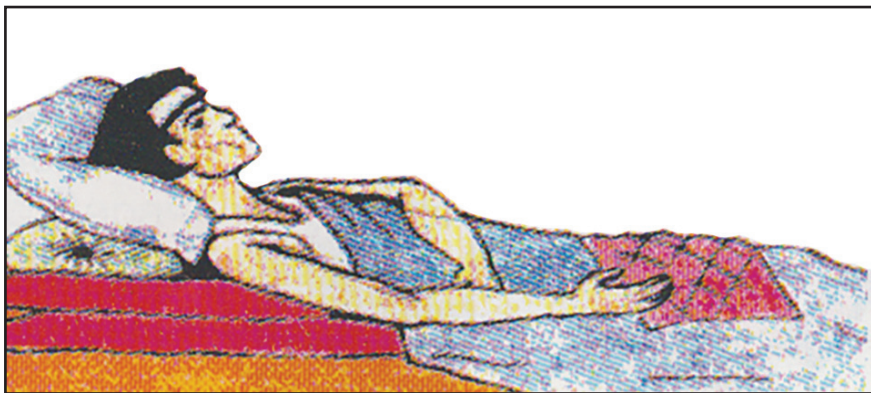
сурхшавӣ ва хушкшавии пӯст;

тундмиҷозӣ;

беҳушии сатҳаш афзоишбанди;

зуд-зуд задани набз;

камқувватӣ;
 нафаскашии зуд-зуди рӯякӣ.
 Расонидани ёрии аввалин ҳангоми офтобзанӣ:
 ҷабрдидаро ба ҷойи салқин хобонед;
 ба ӯ оби сард нӯшонед;
 либоси тангашро ба либоси васеъ иваз кунед;
 либоси бо арақи бадан таршударо аз ҷисмаш бикашед;
 пахта ё матои бо оби сард таркардашударо ба қадкашак,
 таги каш ва гардани ҷабрдида гузоред;
 бадани ҷабрдидаро бо истифода аз маводди дастрас (са-
 чоқи тар, бистарпӯши тар) хунук кунед.



АЛОМАТҲОИ ҒАРҚШАВӢ ВА РАСОНИДАНИ ЁРИИ АВВАЛИН БА ШАХСИ ҒАРҚШУДАИСТОДА

Хатари ғарқшавӣ ҳангоми ба роҳҳои нафаскашӣ ворид шудани об пайдо мешавад. Агар ҷабрдида зери об бошад, аввал нафаскашиаш қатъ мегардаду баъд боз пайдо мешавад. Доду фарёди имдодталабонаи ғарқшаванда тӯдаи одамнро ба сохил меорад. Шахси ғарқшудаистода дастонашро ба боло бардошта ёрӣ металабад. Ба сабаби шино карда натавоништан, ӯро маъюсӣ ва ноумедӣ фаро мегирад.

Бинобар ин, ҳамаи одамон бояд шино карда тавонанд. Агар шино карда натавонанд, ба об даромадани онҳо манъ аст. Кӯдакони майда ҳатто дар чуқурии 10 см. метавонанд ғарқ шаванд. Ҳеҷ гоҳ иҷозат надихед, ки кӯдакон ва бачаго-

ни хурдсол бе назорати калонсолон оббозӣ кунанд. Кӯшиш кунед, ки танҳо оббозӣ накунад. Дар танҳои зарф, либос ва дигар чизҳоро дар соҳили дарё шустан мумкин нест.

Ба шахси ғарқшудаистода чунин ёри аввалин расонидан мумкин аст:

сари ҷабрдида ба як паҳлӯ гардонида даҳону бинии ўро аз қум ё дигар мавод тоза кардан лозим аст;

аз шуши ҷабрдида обро бояд хориҷ кард. Барои ин амалро иҷро кардан ба як зону нишаста, ба рӯи зонуи дигар ҷабрдида ба шикам чунон хобонидан даркор аст, ки сараш ба замин ҳам бошад, китф ва байни шонаҳояшро то тамошудани оби кафколуд аз даҳонаш паҳш кардан зарур аст;

агар ҷабрдида нафас накашад, дилаш кор накунад, нафаси сунъӣ диҳед ва дилашро ғайримустақим маҳс кунед;

баъди ба ҳуш омадани ҷабрдида баданашро гарм карда, дасту пояшро ба ҷониби дилаш ҳаракат диҳед.

БОБИ 4. ПЕШГИРИИ ОДАТҶОИ НОМАТЛУБ

§24. ТАМОКУКАШЌ ВА ЗАРАРИ ОН БА ЧИСМИ ИНСОН

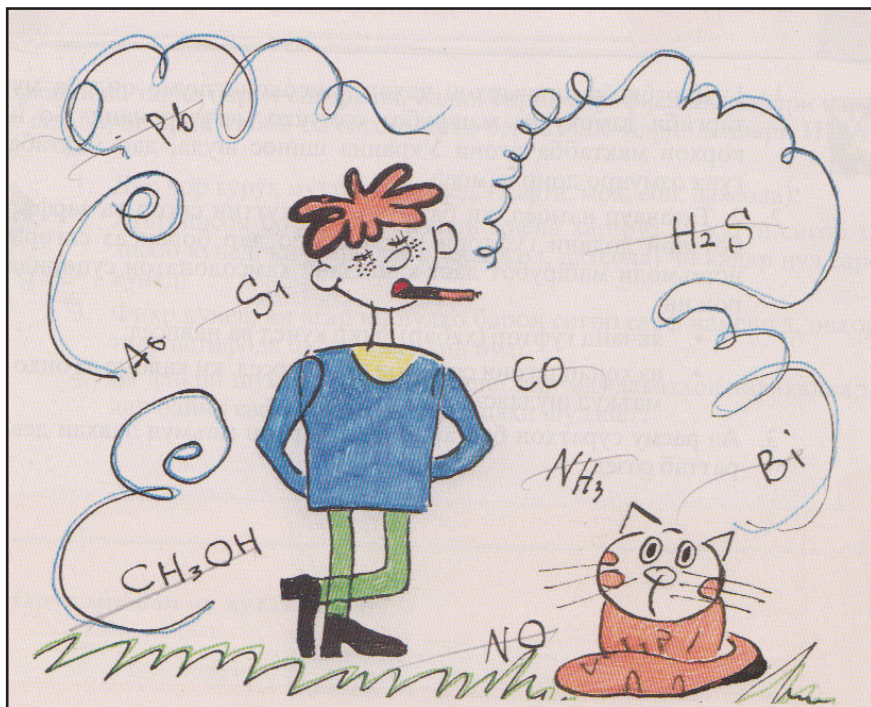
Дуди тамоку (сигор) аз миқдори зиёди моддаҳои кимиёвӣ иборат мебошад. Дар он наздикии 4000 моддаҳои кимиёвӣ мавҷуд аст, ки дар байни онҳо никотин, моддаҳои бавучудо-варандаи бемории саратон, қатрон хеле зиёд аст.

Дуди тамоку (сигор), ғайр аз никотин боз қариб 200 модда, аз ҷумла гази ғубори ангишт, кислотаи хлорид, бензопирен, дуда ва ғайра дорад, ки барои организм ниҳоят зарарнок аст.

Ҷангоми тамокукашӣ моддаҳои зараровар ба воситаи ковокии даҳон ва роҳи нафас боло баромада, ба пардаҳои луобӣ ва лифофаи хубобчаҳои шуш мечаспанд ва ба воситаи оби даҳон ба меъда дохил мешаванд.

Никотин на танҳо барои тамокукашон зарарнок аст, инчунин қисми зиёди он ҳамчун дуд ба ҳаво баромада, одамони гирду атрофро захролуд мекунад. Дуди тамоку пардаҳои луоби ковокии даҳону бинӣ, рағҳои нафас ва чашмро озурда месозад. Қариб ҳамаи тамокукашон гирифтори газаки роҳи нафасанд, ки сулфаи ҷонгудози онҳо ба ҳамин вобаста аст. Тамокукашӣ ба дастгоҳи овоз низ таъсири манфӣ мерасонад. Беҳуда нест, ки одамони тамокукашро аз овози пасти хирриашон шинохтан мумкин аст.

Вақте ки дуд ба лабҳо мерасад, моддаҳои зараровари дар дохили тамоку мавҷудбуда ба ковокии даҳон, забон, ҳалқум, нойнафас, найчаҳои шуш, сурхрӯда, меъда, пешобдон, ғадуди зерӣ меъда ва гурдаҳо таъсир мерасонад ва ин таъсир ба бемориҳои дилу рағ, саратон, шуш ва дигар узвҳо оварда мерасонад.



Сигор душмани ашади инсони солим аст. Олимон хисоб кардаанд, ки соли дахҳо ҳазор нафар аз кашидани сигор вафот мекунад. Баъзе одамони сигоркаш дар хона дар хузури фарзандонашон низ сигор мекашанд. Дуди захрдори онро сокинони дигари хона фурӯ мебаранд ва олимон таҳқиқ кардаанд, ки аз сигоркаш дида, атрофиёни ӯ бештар зарари сигорро дар чисмашон ҳис мекунад. Яъне як сигоркаш ба кашидани сигор дар ҳалқаи фарзандонаш ҳамаи бемориҳои дар боло номбар кардаамонро ба онҳо низ мерасонад.

Яъне, сигор на танҳо боиси аз байн рафтани саломатии сигоркаш, балки аз байн рафтани саломатии атрофиён, сабаби сар задани сӯхтор ва марги дахҳо нафари дигаре, ки онро намекашанд, мешавад.

Тамокукашӣ на танҳо ба қисми инсон таъсири бад мерасонад, балки ба одамон зарари иқтисодӣ низ меоварад.

§25. НОС ВА ЗАРАРИ ОН БА ЧИСМИ ИНСОН

Носро аз тамоку тайёр мекунанд. Қисми таркибии асосии нос тамоку ё тутун (махорка) мебошад. Барои омода кардани нос ба тамоку хокистари зағир ё дигар рустаниҳо, оҳаки шукуфта, равғани рустанӣ ва ғайра ҳамроҳ мекунанд. Оҳак ва хокистар туршии носро таъмин месозад. Ранги нос ифлоси сабз буда, бӯи тез ва бад дорад.

Носкашӣ ба дилбеҳузурӣ, дарди сар, дарунравӣ ва пайдоиши обилаҳо дар лабҳо оварда мерасонад, дандонҳо зард шуда бӯи бад мекунанд ва ба беморӣ дучор мешаванд.

Мувофиқи маълумоти мутахассисон 80% ҳодисаҳои дучоршавӣ ба бемории саратони забон, лабҳо ва дигар узвҳои ковокии даҳон ва ҳалқум ба носкашӣ вобаста аст.

Аз сабаби дар таркиби нос будани модаҳои туршӣ одами носкаш ба бемориҳои сироятии рӯда ва меъда дучор шуда, дар меъдааш кирмҳои паразитӣ пайдо мешавад. Нос ба хотира низ таъсири бад мерасонад. Кӯчаҳо ва хонахоро ифлос мекунад.

Истеъмоли нос дар миёни наврасон ба зудӣ ба ҳукми одат даромада, ба меъёр мубаддал мешавад. Даре нагузашта дар наврас хоҳиши доштани ҳиссиёти “кайфият”-и бештар пайдо мешавад ва ин гуна хонанда метавонад ба одатҳои бадтар майл пайдо кунад.

Баъзеҳо носро аз алафҳои заҳрдори мадхушкунанда ва оҳак омода карда, ҳатто дар таркибаш доруҳои хобовари зарарасон меандозанд. Чӣ тавре ки медонем, истеъмоли алафҳои заҳрдор, аз чумла тамоку барои инсон манъ аст, зеро тамокуро ҳатто ҳайвонот намехӯранд.

Носро аз маводди зикргардида, ки барои инсон хеле зараровар аст, омода мекунанд, ки оқибатҳои нохуш дорад:

1. Нос ғадудхоеро, ки дар зери забон чойгиранду барои осон фуру бурдани хӯрок луоб ҳосил мекунанд, бемор карда, хосияти луобчудокунии онҳоро аз байн мебарад.

2. Боқимондаҳои зарраҳои нос ҳамроҳи оби талхи он ба меъда расида, онро захмдор месозад.

3. Заҳми меъда тадричан васеъ шуда, ба саратон (рак), ки бемории табобатнашаванда аст, оварда мерасонад.

4. Нос тозагии хунро олуида карда бемориҳои шушу чигарро ба вучуд меорад.

5. Оҳаку доруи хобовари «димедрол», ки дар таркиби он аст, нойчаҳои шушро гирифтори беморӣ мекунад ва носкашҳо ба душворӣ нафас мекашанд. Онҳо ба ошёнаҳои баланд ё кӯҳҳо ба осонӣ баромада наметавонанд.

6. Нос дандонҳои инсонро аз дохил сиёҳ карда, ба беморӣ мерасонад ва дар ниҳоят онҳо мерезанд.

7. Аз одамони носкаш занҳо худро дур нигоҳ медоранд, зеро даҳони носкаш ҳамеша бӯй мекунад;

Оё меарзад, ки бо кашидани нос саломатии худро ба хатар гузорем? Пас ҳеҷ гоҳ ин заҳро ба даҳон набояд гирифт ва ҳамеша ба он бо чашми нафрат бояд нигарист.

Бузургон гуфтаанд: Панҷ чиз аст, ки ба ҳар кас, ки додаанд, зимоми зиндагонии хуш дар дасти ӯ ниҳодаанд: аввал – сихатии бадан; дуюм – эминӣ; сеюм – вусъати ризқ; чаҳорум – рафиқи шафиқ; панҷум – фароғат. Албатта, зимоми зиндагии ҳар кас дар дасти худи ӯст.

§26. БАРТАРАФСОЗИИ ЭҲСОСОТИ АЗ ҲАД ЗИЁД (СТРЕСС)

Барои дониستاني сарчашмаи эҳсосоти зиёд ё стресс бояд дар бораи даврони кӯдакӣ ва инкишофи ӯ, ҳолатҳои гуногуни рӯҳӣ дар рафтори кӯдак ва ба эътидол овардани рафтори гуфтори бачагони хурдсол маълумот дошта бошем.

Доништан ва омӯхтани чунин маълумот тафаккури баланди психологӣ талаб мекунад, бояд муносибат ба ҳар кӯдакро вобаста ба психологияи ӯ дарк кард.

Махсусан, дар шароити Ҷумҳурии Тоҷикистон, ки норасоии йод дар ҳами минтақаҳо эҳсос шуда, дар организми кӯдакон аз ҳама бештар таъсири худро мегузорад, моро зарур аст, ки калонсолон дар муомила ва рафтору муносибат бо насли наврас эҳтиёткор бошанд. Норасоии

йод ба инкишофи хуби мағзи сар халал расонида, боиси заифии рушди тафаккур ва ҳатто ноқисулақлии бачагон шуда метавонад. Норасоии йод қобилияти фикриро 10-15% кам карда, биной ва шунавоии насли наврасро метавонад халалдор намояд. Бинобар ин дар шароити Тоҷикистон бештар истеъмол кардани намаки йоддор тавсия дода мешавад. Олимон тасдиқ кардаанд, ки сабаби асабонияти кӯдакон аз як тараф дигар омилҳо бошанд, аз тарафи дигар нарасидани йод дар организми онҳо мебошад.

Нишонаҳои ҳаяҷонӣ аз ҳад зиёд:

- шикамро сардӣ фаро мегирад;
- нафаскашӣ шиддат мегирад;
- дил аз қафаси сина берун мечаҳад;
- дар овоз, даст ва зонуҳо ларза пайдо мешавад;
- мушакҳо таранг мешаванд;
- мадори пойҳо хушк мешавад;
- дар ҳалқ хушкӣ пайдо мешавад;
- бозуҳо арақ мекунанд.

Психологияи кӯдакону наврасон басо нозук буда, ҳар як амали бади калонсолон метавонад ба ҳаёти ӯ таъсири манфӣ расонад. Аз ин рӯ, калонсолон дар муомила бо наврасон бояд тавассути мушоҳида аз рафтор ва гуфтори худӣ ӯмуносибат кунанд, психологияи ӯро фаҳмида, бо назардошти он муомила кунанд. Маҳз дар ҳамин давра нодурустии рафтори калонсолон метавонад ба дарсгурезии хонанда, дағалрафтории ӯ, бепарвоияш нисбат ба дарсу атрофиён оварда расонад. Дар ҳамин давра наврасон, ки басо ҳасосанд, ба ҳар як амали хурд ва ночиз диққат дода, ба он пайравӣ мекунанд. Маҳз дар ҳамин давра амалҳои бад ва хуб дар онҳо инкишоф меёбад. Бо назардошти хусусиятҳои гуногуни тарбияи онҳо, дар оилашон бо онҳо рафтори нек ва муомилаи инсонвор намудан шарт ва зарур аст.

Роҳҳои баргараф кардани ҳаяҷон:

- тулӯи офтобро мушоҳида кунед;
- суруд бихонед;

- мусиқӣ гӯш бикунед;
- як пиёла чой бинӯшед;
- сахарӣ барвақт бихезед;
- гул бишинонед;
- шамъ бигиронед;
- оббозӣ бикунед;
- сайру гашт бикунед;
- нафаси озод бикашед;
- хушгӯйӣ бикунед;
- ҳамсухбат бишавед;
- балад хандед;
- латифа бигӯед, ё бишунавед;
- табассум бикунед ва ғайра

§27. САНЦИШИ ДОНИШ, МАҲОРАТ ВА МАЛАКА ОИД БА ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ

Шогирдони азиз! Соли хониш ба охир расид. Шумо дар бораи тарзи ҳаёти солим донишҳои зиёде гирифтед ва малакю маҳорати дуруст зистанро пайдо кардед. Боварӣ дорем, ки минбаъд қоида ва талаботи ҳифзи саломати ро ба эътибор гирифта дар лаҳзаҳои гуногуни ҳаёт онҳоро истифода мебаред.

Барои санҷидани донишҳои гирифта оид ба малакаҳои зарурии тарзи ҳаёти солим саволҳои тестӣ пешниҳод карда мешавад:

Саволҳои тестӣ:

1. Гигиена чист?

- ҳавои тоза;
- тозагии шахс;
- ба мактаб рафтан.

2. Барои чӣ риояи гигиенаи шахсӣ ҳатмист?

- чунки солим бошем;

- чунки талаб карда мешавад;
- чунки ба мактаб меравем.

3. Чаро тозагири оинаи ҳаёт мегӯянд?

- ба оина нигоҳ карда тоза мешавем;
- тозагӣ мисли оина аст;
- чиркинии моро оина нишон медиҳад.

4. Донистани қоидаҳои хӯрокхӯрӣ ва нӯшидани об барои чӣ лозим аст?

- барои одоби хӯрокхӯрӣ ва нушидани обро доништан;
- барои баҳои панҷ гирифта аз омӯзгор;
- барои бисёртар хӯрдани хӯрок ва нӯшидани об.

5. Кадом бозиҳои миллиро медонед?

- гӯшгӣ, чавгонбозӣ, бандкашӣ;
- волейбол, баскетбол, футбол;
- тениси рӯйи миз, бадминтон.

6. Беҳдошти муҳити зист ва гирду атроф чӣ аҳамият дорад?

- ба саломатии одам аҳамияти калон дорад;
- ҳама чоро бояд тоза нигоҳ дошт;
- шанбегиҳо бояд гузаронд.

7. Барои чӣ ошхона ва ашён рӯзгорро тоза нигоҳ медорем?

- барои он ки нонхӯрақҳо зиёд нашаванд;
- барои он ки меҳмонҳо айб накунанд;
- барои он ки хушрӯй бошад.

8. Партовҳоро бояд чӣ қор кард?

- ба чуқурӣ гур кард;
- ба об партофт;
- ба як ҷо ҷамъ карда монд.

9. Чӣ гуна обро бояд нӯшид?

- оби чушидаро;
- оби чӯйборро;
- оби кранро.

10. Ғизоро чӣ гуна аз пашшаҳо ҳифз мекунад?

- ба ҷойи баландтар мегузоранд;
- рӯяшро пӯшида ба яхдон мемонанд;
- гарм карда меҳӯранд.

11. Бемориҳои сироятиро чӣ гуна паҳн мекунад?

- дарахтон ва рустаниҳо;
- пашшаҳо, каламушҳо ва нонхӯракҳо;
- об, ҳаво ва табиат.

12. Чӣ гуна паразит мегӯянд?

- паррандагонро;
- хазандагонро;
- кирмҳоро.

13. Бемории варачаро чӣ гуна паҳн мекунад?

- сагҳо;
- калламушҳо;
- хомӯшакҳо.

14. Бемории домана аз чӣ пайдо мешавад?

- аз одами пештар бемор буда;
- аз ҳайвоноти хонагӣ;
- аз сӯзандору.

15. Сабаби бемории роҳҳои нафаскашӣ чӣ гуна?

- шамолхӯрӣ;
- хоболудӣ;
- пурхӯрӣ.

16. Бемории сил табобатшаванда аст?

- табобатшаванда нест;
- табобатшаванда аст;
- намедонам.

17. Бемории исхол (дарунравӣ) чӣ гуна оқибатҳо дорад?

- бе об мондани ҷисм ва ҳатто марг;
- оқибати хуб дорад;
- намедонам.

18. Регидронро бо чӣ тайёр мекунанд?

- бо об ва намак;
- бо хӯрок;
- бо шарбати мева.

19. Кадом роҳҳои захролудшавиро медонед?

- аз моддаҳои химиявӣ, газидани мор;
- аз давидан ва чаҳидан;
- аз бисёр хӯрдани хӯрок.

20. Ба солимии наврасон чӣ зарари калон дорад?

- носкашӣ ва сигоркашӣ;
- ба варзиш машғул шудан;
- оббозӣ кардан.

МУНДАРИЧА

БОБИ 1. Саломати ва тарзи ҳаёт

§1. Мақсад ва вазифаҳои барномаи тарзи ҳаёти солим.....	3
§2. Нигоҳе ба гузашта.....	4
§3. Мухити атроф ва ҳаёти солим.....	5
§4. Варзиш – гаврами саломатӣ.....	6
§5. Речаи рӯз.....	7
§6. Обутобдиҳии бадан.....	8
§7. Ташаккул додани қаду қомати рост.....	9
§8. Нақши падару модар дар тарбияи тарзи ҳаёти солими наврасон.....	11

БОБИ 2. Беҳдошти (гигиена) шахсӣ

§9. Маълумот дар бораи беҳдошти шахсӣ.....	12
§10. Беҳдошти даст. Қоидаи дастшӯӣ.....	12
§11. Беҳдошт ва нигоҳубини дандон.....	14
§12. Шустушӯӣи рӯй.....	16
§13. Беҳдошти гӯшу бинӣ.....	16
§14. Беҳдошти чашм.....	18
§15. Беҳдошти нохунҳои дасту пой.....	18
§16. Беҳдошти пӯсти бадан.....	19
§17. Шустушӯӣи либос.....	21
§18. Беҳдошти раҳти хоб.....	23
§19. Беҳдошти либоси тағ ва рӯ беҳдошти пойафзол.....	24

БОБИ 3. Ман ва саломатии ман

§20. Организми инсон чист?.....	26
§21. Маълумот дар бораи зарурияти истеъмоли ғизо ва беҳдошти он.....	27
§22. Қоидаҳои хӯрокхӯрӣ ва истеъмоли об.....	28
§23. Фарбеҳшавӣ.....	28
§24. Одатҳои бад.....	29
§25. Маслиҳатҳо: Саломатӣ-боигарии мост.....	30
§26. Таҷкил ва гузаронидани “Рӯзи саломатӣ”.....	32

БОБИ 1. Гигиенаи шахсӣ

§1. Маълумоти умумӣ дар бораи гигиена.....	37
§2. Риояи гигиенаи шахсӣ ва ҳадафҳои он.....	39
§3. Тозагӣ – оинаи ҳаёт.....	41
§4. Мавзӯи гигиена дар эҷодиёти классикон ва адибони муосири тоҷик.....	44
§5. Нақши бозиҳои миллӣ дар солимгардонии наврасон.....	46
§6. Беҳдошти муҳити зист ва гирду атроф.....	48
§7. Беҳдошти хона ва рӯзгор.....	50
§8. Беҳдошти ҳочатхонаҳо ва роҳҳои нест кардани партовҳо.....	51

БОБИ 2. Бактерия ва вирусҳо

§9. Маълумот дар бораи бактерия ва вирусҳо.....	54
§10. Беҳдошти об ҳифзи оби нӯшокӣ аз микроб.....	56
§11. Беҳдошти гизо. гизои бемикроб.....	58
§12. Пешгири аз бемориҳои сироятӣ.....	61
§13. Роҳҳои сироятшавӣ аз қирмо.....	63
§14. Пешгирии бемории вараҷа.....	65
§15. Бемории домана ва пешгирии он.....	67
§16. Бемории роҳҳои нафаскашӣ ва пешгирии он.....	68
§17. Бемории сил ва пешгирии он.....	69
§18. Сироятёбӣ ба бемории исхол (дарунравӣ) ва роҳҳои пешгири намудани он.....	72
§19. Тарзи таёри кардани регидрон парандагон ва хайвонот.....	76

БОБИ 3. Ходисот, захролудшавӣ ва ёрии аввалин

§21. Захролудшавӣ ва роҳҳои беҳатар гардонидани он.....	79
§22. Сӯхтани бадан.....	81
§23. Офтобзани ва гарқшавӣ.....	82

БОБИ 4. Пешгирии одатҳои номатлуб

§24. Тамоқукашӣ ва зарари он ба ҳисми инсон.....	85
§25. Нос ва зарари он ба ҳисми инсон.....	87
§26. Баргарафсозии эҳсосоти аз ҳад зиёд (стресс).....	88
§27. Санҷмиши дониш, маҳорат ва малакаи оид ба тарзи ҳаёти солим.....	90

И.Х. Каримова, М.Б. Ниёзмухаммадова,
Б. Ашӯрова, Т. Девоншоева

ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ

Китоби тарбиявӣ барои синфҳои 3-4-уми
муассисаҳои таҳсилоти умумӣ

Муҳаррир Х. Хxxxxxxxxxxxx
Мусаҳҳех Х. Хxxxxxxxxxxxx
Муҳаррири
техникӣ Қ. Саъдуллоев
Тарроҳ Қ. Назаров

Ба матбаа 00.00.2016 супорида шуд.
Ба чоп 00.00.2016 иҷозат дода шуд. Коғози офсет.
Чопи офсетӣ. Андоза 00x00 1/16. Чузби чопӣ 0.0.
Адади нашр 000000 нусха.
Супориши № 00/2016

Муассисаи нашриявии «Маориф»-и
Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон.
734024, ш. Душанбе, кӯчаи А. Дониш, 50.
Тел: 222-14-66, +992-000-00-00-00,
E-mail: najmiddin64@mail.ru

Дар матбааи ХХХХХХХ бо супориши № 00/2016
ба табъ расидааст