И. КАРИМОВА, М. НИЁЗМУХАММЕДОВА,
Б. АШӮРОВА, Т. ДЕВОНШОЕВА

ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ

3-4

И. Каримова, М. Ниёзмуҳаммедова,
Б. Ашӯрова, Т. Девоншоева

ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ

Китоб барои дарсҳои тарбиявии
хонандагони синфҳои 3 – 4-уми
муассисаҳои таҳсилоти умумӣ

**Вазорати маориф ва илми
Ҷумҳурии Тоҷикистон
тавсия кардааст**

**ДУШАНБЕ
МАОРИФ
2017**

ББК Я 73 74.200.54 (2 тоҷик)
К-32

К-32. И. Каримова, М. Ниёзмуҳаммедова, Б. Ашӯрова, Т. Девоншоева. **Тарзи ҳаёти солим.** Китоб барои дарсҳои тарбиявии хонандагони синфҳои 3 – 4-ум. Душанбе, Маориф, 2017. 104 саҳ.

Хонандаи азиз!

Китоби мазкур барои гузаронидани дарсҳои тарбиявӣ дар муассисаҳои таҳсилоти умумӣ таҳия гардида, роҳбарони синф метавонанд ҳангоми таҳияи нақшаи корӣ вобаста ба шароити маҳал ва синну соли хонандагон мавзӯъҳои заруриро интихоб намоянд.

Ҷадвали истифодаи китоб

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

© «Маориф», 2017
Моликияти давлат

ISBN 978-99947-1-428-5

ФАСЛИ I

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 сиҳату солим доштан ба худи 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 мусбат 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 мекунед, 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 кору мубориза бояд кард.

Омӯхтан ва донистани 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 муҳимми барнома ба ҳисоб мераванд. Бисёр муҳим аст, ки худи хонандагон масъалаҳои муҳимми саломатӣ ва роҳҳои пешрафти онҳоро хуб дарк кунанд ва ба натиҷаҳои дилхоҳ муваффақ шуданашонро мушоҳида намуда, дар дафтари махсус онро қайд кунанд.

§2. НИГОҲЕ БА ГУЗАШТА

Одамон ҳанӯз аз даврaҳои қадим ба масъалаи гигиена аҳамияти калон медиҳанд. Зеро онҳо хуб дарк мекарданд, ки саломатии ҳар кас, хешу 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 беҳдоштӣ маълумот дода шудааст. Авасто одамонро барои солим нигоҳ доштани рӯҳу тан даъват намуда, шарти асосии онро дар тозаю озода нигоҳ доштани маҳалли зист ва пешгирии бемориҳо медиданд.

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 медод. Солимии мардум ба истифодаи оби тоза, ҳаво, муносибати шахс ба атрофиён, истифодаи ғизои солим, одоби шоистаи тозагии дасту рӯй, истифода

аз ҳоҷатхонаю 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 пешгирию табобати онҳоро нишон медиҳад. Махсусан, ба реҷаи хӯрокхӯрӣ, ҳифзи саломатӣ, риояи қоидаву талаботи санитарию гигиенӣ бештар диққат додааст.

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

§3. МУҲИТИ АТРОФ ВА ҲАЁТИ СОЛИМ

Маълум аст, ки ҳифзи саломатии инсон аз овони кӯдакӣ дар маркази диққати падару модарон буда, таъмини ҳаматарафаи он тавассути обутобдиҳии 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, хонандагон бояд тозагии муҳити атрофро дастгирӣ ва риоя кунанд. Ҳар рӯз ҳавлию 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 обрасонист. Фаромӯш набояд кард, ки дар сурати корношоям будани онҳо, кӯлмак ва лойқа ба вуҷуд омада, сабаби афзудани кӯрпаша ва ҳар гуна ҳашарот мешавад.

Барои тозагӣ ва ободонии кӯчаву хиёбон ва гулгашту боғистонҳо ташкил кардани ҳашар роҳи беҳтарини тоза нигоҳ доштани ҷойҳои ҷамъиятӣ ба шумор меравад. Ҳашарро якҷоя оғоз ва корҳоро ичро 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, ҷӯйборҳо, кӯчаҳо ва роҳу боғҳо ташкил мешавад.

§4. ВАРЗИШ – ГАРАВИ САЛОМАТӢ

Тарбияи ҷисмонӣ яке аз қисмҳои тарбия буда, дар рушду такомули ҳаёти солими наврасон нақши бузург дорад ва дар бардаму солим тарбия кардани насли ҷавон хеле муҳим аст. Кӯдакону наврасони аз ҷиҳати ҷисмонӣ боқувват ба ичрои вазифаҳои дар наздашон гузошташуда қодиранд.

Исбот 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 беҳтарини ба варзиш машғул шудан аст. Имрӯзҳо кӯдакону наврасони зиёд ба намудҳои

гуногуни варзиш, ба монанди варзиши сабук, тенниси рӯйимизӣ, гӯштигирӣ, шиноварӣ, футбол, волейбол ва даҳҳо намуди дигари варзиш машғуланд. Албатта, ин заҳмати ҳаррӯзаро талаб менамояд, ки дар натиҷа наврасону ҷавонон эътимоднок, бақувват, далеру нотарс, қавиирода ва асосаш солим ба воя мерасанд.

Дар давраи хурди мактабӣ (7-11сола) хусусиятҳои ҷисмонӣ ва ақлӣ якҷоя ва баробар инкишоф меёбад. Дар ин давра рушди системаи асаб ҳанӯз ба охир нарасидааст. Сабзиши қад суст буда, танҳо вазн зиёд мешавад. Маҳз дар ҳамин давра системаи таҳрикию ҳаракат, хусусан инкишофи малакаҳои нозуки таҳрикӣ мушоҳида мегардад (банди дасту ангуштон).

Варзиши пагоҳирӯзӣ асаби кӯдакону наврасон, ҳолати рӯҳиву ҳиссиётии онҳоро дар як ҳолати оромӣ, рӯҳбаландӣ ва хушҳолӣ тамоми рӯз нигоҳ медорад. Ичрои машқҳои пагоҳирӯзӣ 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. РЕҶАИ РӮЗ

Реҷа чист? Реҷа тақсимоти дурусти вақт аст. Реҷаи рӯз маънои ба кор, истироҳат, хӯрокхӯрӣ ва хоб оқилона тақсим

кардани вақтро дорад. Дуруст ташкил кардани реҷаи рӯзи хонанда – ҷудо кардани вақт ба варзиши пагоҳирӯзӣ, иштирок дар дарсҳо, ёрӣ дар хона, дамгирӣ, хӯрокхӯрӣ, дарстайёркунӣ, худхидматрасонӣ ва ғайра мебошад. Реҷаи мактаббача мувофиқи синну сол, ҳолати саломатӣ ва дарсҳо дар мактаб тартиб дода мешавад.

Хонанда дар риояи реҷа ҳатман бодиққат бошад, сари вақт хӯрок хӯрад ва тибқи талаботи асосии гигиена (беҳдошт) фаъолияташро бо истироҳат (хоб) мувофиқ намояд. Солимии мактабхон бо давомнокии хоб муайян карда мешавад, ки он ба 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, бояд диққати махсус дода шавад. Онҳо бояд ҳатман ҷойхоби алоҳидаю рахти хоби тоза дошта бошанд.

Агар дар баробари наврасон ҳамаи аъзои оила реҷаи муқарраршударо риоя кунанд, ҳолати хуби саломатиро таъмин карда метавонанд.

Реҷаи рӯзи хонандаи синфи ибтидоӣ (намунавӣ)

Вақт	Машғулиятҳо ва истироҳат (7-10 сола)
7.00	Аз хоб хестан
7.00-7.30	Ба тартиб овардани ҷойи хоб. Варзиши пагоҳирӯзӣ, шустушӯйи бадан.
7.30-7.50	Наҳорӣ
7.50-8.20	Ба мактаб рафтан
8.30-12.30	Машғулиятҳои таълимии мактаб
13.00-13.30	Хӯроки нисфирӯзӣ

13.30-14.30	Хоб
14.30-16.00	Сайругашт дар ҳавои тоза. Машғулиятҳои дилхоҳ (варзиш, омӯзиши забонҳо, мусиқӣ).
16.00-17.00	Дарстайёркунӣ
17.00-18.00	Сайругашт дар ҳавои тоза
18.00-18.30	Ба хона баргаштан. Дасту рӯй шустан.
18.30-20.00	Хӯроки бегоҳӣ. Машғулиятҳои дилхоҳ (мутолиаи китоб, ёрӣ ба корҳои хона ва ғ.).
20.00-21.00	Тайёрӣ ба хоб (тахт кардани ҷогаҳи хоб. Шустушӯйи дандонҳо ва бадан).
21.00-7.00	Хоб

§6. ОБУТОБДИҲИИ БАДАН

Таълим дар мактаб ба хонанда на танҳо дониш медиҳад, балки қобилияти ҷисмонӣ ва фикрии ӯро ба низом медарорад ва барои рушди хотира, тафаккур, ирода ва эҳсосот замина фароҳам меорад.

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

Баъди иҷрои корҳои ҷисмонӣ ва зеҳнӣ одам бояд ҳатман 5-10 дақиқа танаффус кунад. Барои муътадил фаъолият намудан зарурати 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 муҳимми обутоби бадан буда, қобилияти кории инсонро ташаккул медиҳад.

Офтоб ва об омилҳои муҳимми 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, метавонад ба организм зарар бирасонад (пӯстро месӯзонад).

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

Агар одам хасташавиро ҳис кунад, метавонад рӯяшро 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 кории хонандагон паст мегардад, реҷа ва обутобдиҳии бадан нақши калон мебозанд.

Агар наврасон камҳаракат бошанд ва ба обутобдиҳии 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 китфҳои рост, сари андаке боло гирифташуда ва китфони васеъ. Одамро аз рӯйи 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 атрофиёнро ҷалб мекунад.

Дар баробари ин дар инкишофи қаду қомати наврасон баъзе монеаҳо мушоҳида мешавад: кач шудани сутунмуҳра, ҳамеша хам шуда нишастан, миёни лӯнда, миёни лӯндаи хамшуда, миёни ҳамвор, қомати номутаносиб ва ғайра. Агар хонанда дар паси мизи дарс доим хам шуда ё бо сандуқи сина такя кунад, ё баръакс китфи худро боло бардошта нишинад, кӯзапушт шуданаш мумкин аст. Зеро устухони наврасон ҳоло он қадар сахту мустаҳкам нашудааст. Устухони наврасон нисбати устухони калонсолон чандир буда, зуд тағйир меёбад. Аз кач нишастан метавонад сутунмуҳра кач шавад ва сабаби дарди сар, фаромӯшхотирӣ, мондашавӣ ва ғайра гардад. 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 ҳангоми тайёр кардани дарс бояд ҷойи қулай ва мувофиқ дошта бошад.

Аз ин рӯ, ба мақсади пешгирӣ намудани бемориҳои сутунмуҳра бояд аз қоидаҳои дурусти нишаст ва маслиҳатҳои муфид истифода баред:

* Сари миз рост нишаста, сарро каме ба пеш хам кунед.

* Барои он ки зуд монда нашавед, ба пушти курсӣ такя кунед.

* Ҳар ду пойро ба рӯйи фарш баробар гузоред, бо нӯги пой ё пошнаи пой нашинед.

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

* Ҷойи хоб бояд кушод, болишт ҳамвор ва кӯрпача сахт бошад. Рӯболо ба пушт ва ба паҳлуи рост хоб рафтан 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.

* Ҷое, ки барои дарстайёркунӣ ҷудо шудааст, бояд равшании хуб дошта бошад.

* Ҷузвдони мактабиро беҳтараш дар пушт гиред (ҳама вақт онро бо як даст бурдан мумкин нест).

* Мунтазам ғизоҳои гуногун, хусусан маҳсулоти ширӣ, моҳӣ, мева, тухм, асал ва ғайраҳоро истеъмол кунед.

§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 солим, муносибати хайрхоҳонаи аъзои оила ба якдигар ва кӯдакон, ташкили истироҳат ва ғизои хуб мебо-

шад.

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 хонанд. Чунки ҳангоми дар курсӣ нишаста дарс тайёр кардан ҷараёни хун муътадил ҳаракат мекунад, аммо ҳини дароз кашида хондан, фишори хун ба майна зиёд мешавад, капилярҳои (рагҳои 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 аз чунин ҳолатҳо огоҳӣ доранд, ба ин масъалаҳо эътибори ҷиддӣ медиҳанд.

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

БОБИ 2.
БЕҲДОШТИ ШАХСӢ (ГИГИЕНА)

§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 шарти муҳимми 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 корӣ ва ҳолати рӯҳиро беҳтар мегардонад.

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

§10. БЕҲДОШТИ ДАСТ. ҚОИДАҲОИ ДАСТШӮЙӢ

Дасти одам нисбати дигар узвҳо бо ашёи гирду атроф зиёдтар сару кор дорад. Аз ин рӯ, дастони инсон бисёртар чирку ифлосиро қабул мекунанд ва хусусан дар зери нохунҳои даст

микробҳо пайдо мешаванд. Хонандагон дар давоми рӯз ҳавлию хона мерӯбанд, сабзавот тоза мекунанд, бо тӯб бозӣ мекунанд ва ғайра. Ҳамаи ин фаъолиятҳо бо даст ичро карда мешавад. 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 нашуем, эҳтимоли бемор шудан вуҷуд 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 сагу гурба, баъди ҳоҷатхона ва ғайраҳо. Дастҳоро ҳамеша пеш аз хӯрокхӯрӣ бо собун шустан лозим аст. Саволе ба миён меояд – чаро? Зеро дасти ношуста хӯрокро заҳролуд мекунад ва сабаби беморӣ мегардад.

Қоидаҳои дастшӯйӣ:

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

Дастҳоро бояд дар се маврид ҳатман шуст:

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

§11. БЕҲДОШТ ВА НИГОҲУБИНИ ДАНДОН

Одами калонсол 32 дандон дорад. Онҳо дар ҷоғҳои боло ва поён 16-тоӣ ҷойгиранд. Хӯрокро бо дандон хоида мехӯранд. Дандон аз берун бо моддаи сахт, яъне бо сир пӯшида шудааст. Сири дандон мононди шиша нозук аст. Агар баъди хӯроки гарм дарҳол оби хунук нӯшанд, эҳтимоли кафидани сири дандон пайдо мешавад. Ё бо дандон шикастани чормағз, донаи зардолую писта ҳам ба сири дандон таъсири манфӣ мерасонад.

Зеро дар ҷойи кафидаи дандон хӯрок монда, дар он микробҳо афзоиш меёбанд. Пасмондаҳои хӯрок дар байни сӯрохиҳои дандон монда, ба зиёдшавии микробҳо мусоидат мекунанд. Ҷойи 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 сиҳат бошанд, қоидаҳои нигоҳубини онҳоро риоя кардан шарт аст:

Баъди хӯрок даҳонро бо оби гарм обгардон кунед.

Ҳар рӯз дандонҳоро бо мисвок ва хамири дандоншӯйӣ бишӯед.

Мисвокро на танҳо ба тарафи росту 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 дандоншӯйии худро дошта

бошад.

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

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

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

§12. ШУСТУШӮЙИ РӮЙ

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 равғани пӯст олуда мешавад.

Дар як рӯз шустушӯйи рӯй набояд 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 шустушӯйи 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 рӯйро мешӯянд. Зеро рӯй-

ро танҳо бо дастони тоза шустан мумкин аст. Аз рӯйи 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, рӯйро танҳо бо оби равону тоза шустан лозим аст. Сипас бо сачоқ онро то хушк шудани пӯсти рӯй тоза мекунанд, агар дуруст хушк накунанд, пӯст оҳиста-оҳиста 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 шустушӯйи 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 ГӮШУ БИНӢ

Гӯш узви шунавоӣ мебошад. Маҳз бо гӯшҳо овозҳои гуногун: садои об, овози боду борон, суҳбати одамонро мешунавем ва онҳоро аз ҳамдигар фарқ мекунем. Гӯшҳо воситаи асосии инкишофи нутқ мебошанд. Аз ин рӯ, гӯшҳоро эҳтиёт кардан ва тоза нигоҳ доштан зарур аст.

Гӯшро бо гӯгирдчӯб, сӯзанак ва дигар чизҳои нӯгтез кофтан ё тоза кардан мумкин нест, барои он ки эҳтимоли ба пардаи тунуки гӯш осеб расидан мавҷуд аст. Садоҳои гулдурросӣ, гӯшхарош, овозҳои баланди мусиқӣ ва ғалоғулаи беҳуда қувваи узви шунавоиро суст мегардонанд, зеро мавҷи пурифтидори садо метавонад, хатто пардаи гӯшро дарронад. Онҳо на танҳо ба суст шудани қобилияти шунавоӣ ё пурра гум шудани он оварда мерасонанд, балки қобилияти кории инсонро костаю

хастагиро афзун мегардонанд.

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

Бинӣ узви бӯйфаҳмист. Бӯйфаҳмӣ – қобилияти ҳискунии бӯйҳои гуногун мебошад, ки мо ба воситаи он бӯйҳои хуш ва бадро фарқ карда метавонем. Бӯйҳое 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. Ӯ бояд ҳангоми атса задан даҳонашро бо рӯймолча пӯшонад. Агар рӯймолча надошта бошад, дар он сурат оби чудошудаи биниро фурӯ 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 вуҷуд дорад.

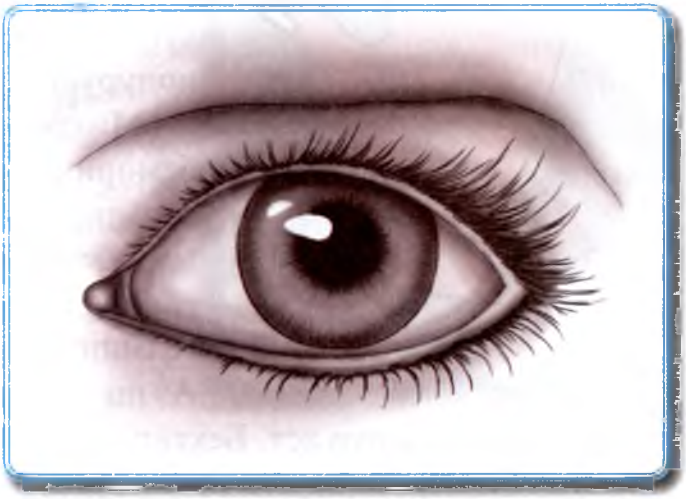
Наврасон набояд бо даст биниро пок кунанд, даруни биниро бо ангушт кобанд. Онҳо бояд донанд, ки дар кӯча, ҷойҳои ҷамъиятӣ биниро афшондан ва дасти ифлосро бо либос тоза

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, ашёи гирду атрофро аз ҳам фарқ мекунанд. Дидани ҳама ашё, муҳити атроф, хондани китоб, кашидани расм, навиштан – ҳама ба биниши чашм вобаста аст. Чашм хусусияти муҳофизатӣ дорад. Пилки чашм, ки мижгон дорад, чашмро аз чангу ғубор ва равшании баланд муҳофизат мекунад. Абру қатраҳои арақи пешониро ба чашм рехтан наметонад.



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 рӯйи дафтар меафтад ва торик мешавад.

Дар ҳолати хоб рафтан ва дар нақлиёт будан хондан зарар дорад. Тамошои телевизор ё кору бозӣ дар компютер набояд 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 гирифтан лозим аст, чунки дар зери онҳо ифлосӣ ҷамъ мешавад ва тоза кардани он душвор аст. Агар нохунҳои даст дароз бошанд, одам метавонад тасодуфан рӯйи худ ва дигаронро бихарошад. Нохунҳои ифлос нишонаи он аст, ки соҳиби онҳо қоидаҳои беҳдошти шахсиро риоя намекунад. Баъзе кӯдакон нохунҳоро мехоянд, ки ин рафтори нодуруст аст!

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

§16. БЕҲДОШТИ ПӮСТИ БАДАН

Пӯст узви ломиса аст. Пӯст бадани инсонро аз таъсири беруна муҳофизат мекунад. Одам бо пӯст хунукӣ, гармӣ ва сахтиву нармии ашёро дарк мекунад. Агар шумо чашмҳоятонро бипӯшед, тавассути ламс (даст расондан) ҳаҷму шакли ашёро 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 араққунӣ 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 хушқ шуда мекафад.

Ҳангоми захмӣ шудан, сӯхтан, лат хӯрдани пӯст ҳатман ёрии 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 таркардаро 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.

§17. БЕҲДОШТИ МӮЙ

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 доимиро 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 алоҳида дошта бошад. Онҳоро бояд ҳамеша тоза нигоҳ дошт. Агар ин қоидаҳо риоя шаванд, мӯй аз бемориҳо ҳифз карда мешавад.

§18. ШУСТУШӮЙИ ЛИБОС

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

Либоси бачагона, пеш аз ҳама, бояд сабук, шинам ва зебо

бошад. Муҳиммаш ин аст, ки вай ба роҳ рафтан, нафаскашӣ, гардиши хун халал нарасонад ва пӯсти бадан аз вай азият накашад. Либос бояд ба фаслҳои сол ва обу ҳаво мувофиқ пӯшида шавад. Ба наврасон либоси аз ҳад зиёд гарм пӯшонидан низ зарар дорад.

Барои кӯдакону наврасон тозагии либос ва рахти хоб хеле муҳим аст. Рахти хобро ҳафтае як бор, чӯроб, рӯймолча ва калготкиро бояд ҳар рӯз иваз кард. Ҳамаи аъзои хонавода бояд барои хоб либоси махсуси пахтагӣ ва мувофиқ дошта бошанд.

Либосҳои варзиширо танҳо дар варзишгоҳ ва толори варзишӣ бояд пӯшанд.

Шустушӯи либоси наврасон қоидаҳои худро дорад. Либоси кӯдакон ва наврасон бояд аз либоси калонсолон ҷудо шуста шавад. Либоси бачагонаро на бо моддаҳои синтетикӣ, балки бо собун шустан беҳтар аст. Хуб мебуд, агар либоси бачагона ба муҳлати 30 дақиқа дар оби собун ҷӯшонда, баъд хуб обгардон карда шавад. Либоси таг ва рахти хобро крахмал кардан шарт нест. Беҳтар аст, ки дуруст дарзмол кунем. Либосҳои мӯйинро дар оби ҳарорataш 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 рӯ (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 шустани либос хонандагон низ бояд иштирок кунанд. Онҳо бояд одат кунанд, ки баъди аз мактаб ё аз сайру гашт омадан, либосҳояшонро ҳатман бо шётка тоза карда, ба либосовезак гузоранд.

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

§19. БЕҲДОШТИ РАХТИ ХОБ

Ҳар як кӯдак бояд ҷойи хоб, кӯрпаю болишти алоҳида, либоси шабпӯшӣ дошта бошад. Тоза нигоҳ доштани бадан ва беҳдошти рахти хоб аҳамияти калон дорад, зеро онҳо садди роҳи паҳн шудани микробҳо мешаванд.

Ҷойи хоб бояд барои хоб мувофиқ ва хеле мулоим набошад. Ҷилди болишту рахти хоб бояд пахтагӣ бошад, чунки он ҳаворо аз худ бе монеа мегузаронад ва барои буғшавии арақи пӯсти бадан кумак мерасонад.

Аз ин рӯ, ҷилди болишту рахт ва ҷойи хобро бояд тоза 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 рахти хобро зуд-зуд зери офтоб нигоҳ доштан аҳамияти калон дорад. Бо либоси рӯ ба рахти хоб даромадан мумкин нест.

Барои бароҳат хоб рафтан ва солим будан ҳавои хонаи хобро тоза нигоҳ доштан мувофиқи матлаб аст.

§20. БЕҲДОШТИ ЛИБОСИ ТАГ ВА РӮ. БЕҲДОШТИ ПОЙАФЗОЛ

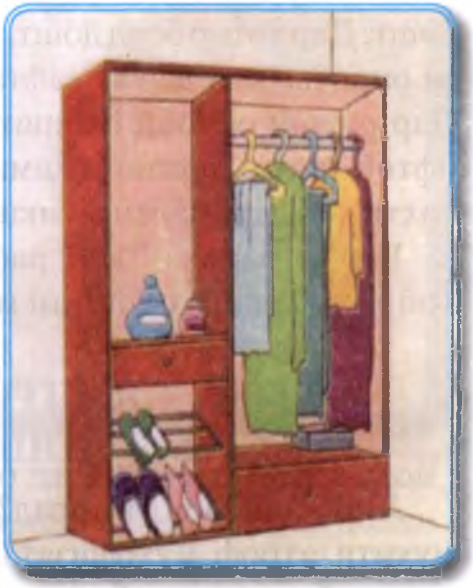
Либос чӣ фоида дорад? Либос одамро гарм ва аз таъсири муҳити атроф муҳофизат мекунад. Либос барои инсон бояд муносиб ва шинам бошад. Он бояд тоза ва зебо бошад.

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 чанг муҳофизат ва эмин нигоҳ медорад. Либоси таг ва рӯ набояд ба роҳгардӣ халал 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 матоъҳои аслӣ ва сунъӣ ё пашмӣ тайёр мекунанд.

Барои мактаббачагон либоси мактабиро аз матое, ки то 10-25% нахи сунъӣ дорад, омода мекунанд, зеро чунин либос гар-

мии муътадилро таъмин менамояд. Хонанда бояд баъди аз мактаб баргаштан либоси мактабиро кашида, дар ҷойи пешбинишуда нигоҳ дорад. Ӯ вазифадор аст, ки дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ 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 чанг тоза кардану афшондан шарт аст.

Тоза нигоҳ доштани пойафзол.

Пойафзолро ҳатман бо назардошти андозаи пой интихоб бояд кард. Пойафзоли танг ё васеъ ба сабзиши пойҳо ва ба дуруст ҳаракат кардани одам халал мерасонад. Пойафзоли танг роҳгардиро душвор карда, пойро ба дард меорад ва пойҳо арақ мекунанд.

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.

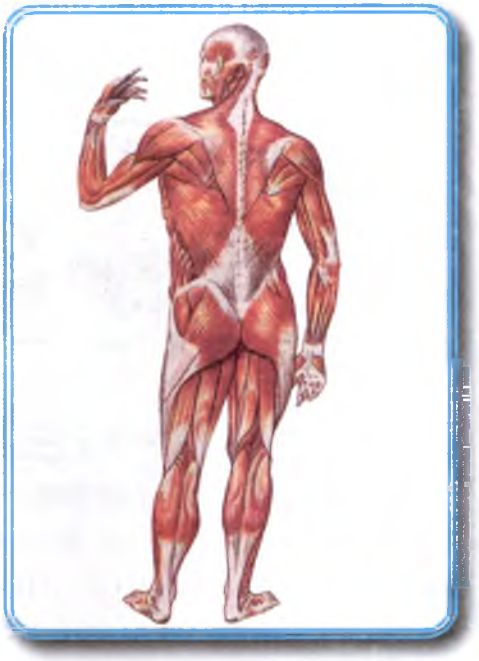
Дар хона либоси хонагӣ ва пойафзоли хонагӣ доштан ва пӯшидани он муҳим аст.

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

§21. 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 рагҳои 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.

§22. МАЪЛУМОТ ДАР БОРАИ ЗАРУРАТИ ИСТЕЪМОЛИ ҒИЗО ВА БЕҲДОШТИ ОН

Талаботи асосии беҳдошти ғизо дар вақти муайян истеъмол намудани хӯрок аст. Риояи реҷаи хӯрок имкони дуруст ҳазм карда тавонистани хӯрокро таъмин мекунад. Кӯдакону наврасон метавонанд байни фосилаи хӯрокхӯрӣ мева бихӯранд. Ғизо бояд навпухта ва бӯйи хуш дошта бошад. Ҷойи хӯрохӯрӣ

низ аҳамияти 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 тағйирёбандаанд. Аз ин рӯ, гоҳо бесабаб 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, лӯбиё мавҷуданд. Чарбуҳо ба организм қувва мебахшанд ва манбаи асосии онҳо равғани 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 истеъмол намуд, чунки организм бояд моддаҳои ғизонокро гирад. Хӯрок набояд бисёр

гарм бошад.

Агар одам муддати дароз фақат як навъи хӯрокро истеъмол 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 зарурӣ мавҷуданд.

§23. ҚОИДАҲОИ ХӮРОКХӮРӢ ВА ИСТЕЪМОЛИ ОБ

Риояи беҳдошти хӯрок ва қоидаҳои хӯрокхӯрӣ ва истеъмоли об, ки ҳар яки мо ҳар рӯз ба он сару кор дорем, бояд аз тарафи хурду калон риоя карда шавад. Агар мо талаботи хӯрокхӯриро ба ҷо оварем, бо ҳамин пеши роҳи бемориҳоро мегирем, саломатии худро ҳифз мекунем. Саломатӣ ин хушбахтии ҳар як инсон аст.

Дар зер зумрае аз қоидаҳои хӯрокхӯрӣ ва нӯшидани об пешкаши хонандагон мегарданд:

* Пеш аз хӯрок дастҳоро бо собун бишӯед.
* Аз косаю зарфи алоҳида хӯрок бихӯред.
* Сабзавоту меваро пеш аз хӯрдан бо оби гарм тоза шустан зарур аст.
* Хӯрокро саросема нашуда ба оромӣ бихӯред.
* Вақти хӯрдани хӯрок гап задан аз рӯйи одоб нест.

* Хӯроки гуногун хӯрдан даркор, то ки организм моддаҳои заруриро бигирад.

* Нон ва ширириро камтар истеъмол кунед.

* Ғизоҳои бирён, сернамак ва талху тезро камтар бихӯред.

* Хӯрок набояд сахт гарм ва сӯзон бошад.

* Пеш аз мактаб рафтан наҳорӣ кардан шарт аст.

* Оби беҳтарин оби чашмасорон аст.

* Оби ҷӯйборҳою дарёчаҳоро танҳо ҷӯшонида истеъмол кардан лозим аст.

* Оби тозаро дар зарфҳои алоҳида ва пӯшида нигоҳ доштан лозим.

§24. ФАРБЕҲШАВӢ

Сабабҳои асосии зиёдшавии вазн дар миёни баъзе хонандагон асосан ба камҳаракатӣ ва нодуруст истеъмол кардани ғизо вобаста мебошад.

Агар фарбеҳшавӣ дар синни хурди мактабӣ мушоҳида шавад, чунин хонандагон метавонанд ба бемориҳои қанд, фаромӯшхотирӣ ва ғайра дучор шаванд. Дар хонандагон одатан бемории фарбеҳшавии дараҷаи I ва II мушоҳида мегардад (15%-и вазн аз меъёр зиёд мешавад). Мушкили асосии табобати фарбеҳшавӣ дар он аст, ки падару модарон фарбеҳ будани фарзандонро нишони солимии онҳо меҳисобанд ва чунин бачаҳо сари вақт табобат намегиранд. Одатан волидони наврасони ба ин беморӣ дучоршуда бо аломатҳои зуд хаста шавӣ, дарди сар, дарди дилу шикам ба духтур мурочиат 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 реҷаи рӯзи чунин

наврасон машқҳои пагоҳирӯзӣ тамоман дида намешавад. Инчунин онҳо ба бозиҳои компютерӣ аз ҳад зиёд машғул мешаванд ва чунин хонандагон ба камҳаракатӣ одат мекунанд. Баъзе аз чунин хонандагон ҳатто вазифаҳои дарси тарбияи ҷисмониро ичро 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 бисёртар азоби рӯҳӣ мекашанд. Дар ҳолатҳои бештар аз тарафи падару модарон аз меъёр зиёд хӯрок хӯрондани кӯдакону наврасон сабаби ин беморӣ мебошад.

§25. ОДАТҲОИ БАД

Тамокукашӣ, майзадагӣ ва нашъамандӣ аз ҷумлаи одатҳои бадтарин ба ҳисоб мераванд, ки гоҳе дар байни наврасон низ ба мушоҳида мерасанд. 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 зарароваp – никотин мавҷуд аст. Шахсе, ки тамоку намекашад, шушаш ранги гулобӣ дорад ва шахсе ки тамоку мекашад, ранги шушаш хокистарӣ мешавад. Олимон ҳисоб кардаанд, ки баъди кашидани ҳар як сигор умри инсон 15 дақиқа кӯтоҳ мешавад ё мешудааст.

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 сахт олуда созад.

Маводди нашъадор ё нашъаовар – моддаҳои махсусанд, ки организми инсонро вайрону бемор мекунанд. Бо як бору ду бор истеъмол кардани нашъа, шахс одат пайдо мекунад. Дар ӯ бемории нашъамандӣ пайдо мешавад, ки табобати он хеле вазнин ва душвор аст. Маводди 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 риояи мунтазами қоидаҳои ҳифзи саломатист: тозагиро риоя кун, ғизоро дуруст бихӯр, бештар ҳаракат кун ва одатҳои бадро қабул накун.

§26. МАСЛИҲАТҲО: САЛОМАТӢ БОИГАРИИ МОСТ

Хонандагони азиз! Мо кӯшиш кардем, ки то андозае шуморо бо мавзӯъҳои ҳифзи саломатӣ шинос кунем, чунки дар ҷаҳон барои инсон аз саломатӣ дида, чизи қиматтар нест. Вале онро ба осонӣ дарёфт кардан наметавон. Агар 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 доранд.

Саҳарии 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 хаста нашавед, реҷаи рӯзро риоя кунед. Дар давоми рӯз кори фикриро, албатта бо навъи кори ҷисмонӣ иваз намуда, барои истироҳат кардан вақт ҷудо 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 сайру гашт, хобравӣ ва мактаб либоси алоҳидаи мувофиқи мавсим пӯшед, то ки ҳамеша худро бардаму бақувват ҳис кунед.

Бояд мазмуни малакаҳои мадании рафторро дарк кунед: оромона суҳбат ва боодобона муроҷиат кардан; барои кумак миннатдорӣ баён намудан; ба атрофиён халал нарасонидан; пеш аз ба бино (хона, мактаб) даромадан, пойҳоро тоза кардан; баъди дарстайёркунӣ китобу дафтар ва дигар асбоби хонишро ба ҷойи муайян 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 – гарави 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 ҷавон! Ту бояд доим бардаму солим бошӣ. Барои ин бадани худро обутоб бидеҳ ва ҳамаи қоидаҳои тандурустиро риоя кун.

§27. ТАШКИЛ ВА ГУЗАРОНИДАНИ “РӮЗИ 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 чорабинии мазкур маслиҳати пешакӣ карда, омодагӣ мебинанд.

Дар рӯзи муайяншуда роҳбари чорабинӣ 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 тифоқ”.** 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 ҳуштаки баранда капитанҳо тӯбҳоро ба тарафи бозигарони худ ҳаво медиҳанд. Бозигарон бояд кӯшиш кунанд, ки бо тӯб ҳарифони худро зананд. Агар тӯб ба иштирокчие расид, гурӯҳ як хол ба даст меорад. Бозӣ танҳо 3 дақиқа давом мекунад ва кадом гурӯҳ холи зиёд ба даст оварда бошад, ғолиб ҳисобида мешавад.

Шарти панҷум. **“Сайру гашт”**. Чорабинии номбурда дар марғзор ё қитъаҳои наздимактабӣ идома меёбад. Дар он ҷой озмунҳои шавқовар гузаронида мешавад:

– Бо як пой хестану нишастан (кӣ бисёртар).

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

– **Мусиқӣ.** Ҳар як оила-иштирокчӣ аз ҳаёти мактаб ё оила рақс пешниҳод мекунанд ва ҳамаро ба хушҳолӣ даъват мекунанд.

Омӯзгор ва волидон туҳфаҳои хотиравии пешакӣ омодакардаашонро ба ҳамаи хонандагон-иштирокчиён барои фаъолияти хуб месупоранд.

§ 28. ДОНИШ, МАҲОРАТ ВА МАЛАКАҲОРО МУСТАҲКАМ МЕКУНЕМ

Хонандагони азиз! Соли таҳсил ба охир расид. Мо бо шумо оид ба тарзи ҳаёти солим донишҳои зиёди муфидро гирифтем. Бисёр муҳим аст, ки минбаъд қоидаҳою 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 ҳаётӣ саволҳои тестӣ пешниҳод мешавад.

САВОЛҲОИ ТЕСТӢ

Барои чӣ обро ҷӯшондан лозим аст?
А) Барои маҳви микробҳо
Б) Барои бадбӯй нашудан
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
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 ҳоҷатхона

5. Шумо зуд-зуд нохун мегиред?

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

6. Ба ҷойи нуқтаҳо ҳарфҳои мувофиқ гузоред.

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 шустани сарулибос чӣ чизҳо лозиманд?

А) Собун
Б) Тағора
В) Хокаи либосшӯйӣ

10.Меваи ношуста ба кадом бемориҳо гирифтор мекунад?

А) Варами шуш
Б) Дарунравӣ
В) Зуком

ФАСЛИ II
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 покизагӣ – шустани дасту рӯй, бадан, пӯшидани либоси тоза, нигоҳубини нохунҳои дасту пой, мунтазам шустани мӯй ва шона кардани он, шустани дандонҳо, тоза нигоҳ доштани чашму гӯш аст. Ҳамчунин тоза нигоҳ доштани муҳити атроф (хона, мактаб, ҳавлӣ ва ғайра), истеъмоли оби тоза ва ғизои безарар шартҳои беҳдошт ё гигиена мебошанд. Гигиена аз калимаи лотинӣ гирифта шуда, маънояш тозагӣ мебошад. Мафҳуми гигиена васеъ буда, аз намудҳои зерин иборат аст:

Тоза нигоҳ доштани ашёи 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 ба синну сол, нажод, ҷинс, 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 мекунанд. Оқибати риоя накардани тозагӣ боиси сар задани бемориҳои сироятӣ мешавад, ки аз микробҳо пайдо мешаванд.

Риояи одитарин қоидаҳои беҳдошти шахсӣ хонандагонро аз бисёр бемориҳо муҳофизат мекунад. Ин қоидаҳои одитарин: баъди ҳоҷатхона ва пеш аз хӯрок ҳатман тоза шустани дастон, гирифтан 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 бинирро бо рӯймолча пӯшидан ва ғайра мебошанд.

Малакаҳои беҳдошти бачаҳо ҳанӯз аз синни томактабӣ ташаккул ёфта, дар мактаб идома меёбад. Тоза нигоҳ доштани пӯсти бадан, пок нигоҳ доштани даҳон, либос, пойафзол, хона, мактаб ва ғайра малакаҳои асосии беҳдошт мебошанд, ки бояд дар рафти тарбияи кӯдак ташаккул ёбанд. Ин малакаҳо 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 дандоншӯйӣ, шона, дастрӯймолча ва ғайра. Тарбияи беҳдоштии хонандагон ба муносибати бошууронаи омӯзгор ва ёрии фаъолонаи волидон вобаста аст.

§2. РИОЯИ ГИГИЕНАИ ШАХСӢ ВА ҲАДАФҲОИ ОН

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

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

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

Ин амалҳо пӯсти бадани инсонро аз бемориҳо муҳофизат мекунанд. Вақте ки бачагон медаванд, меҷаҳанд, гарм мешаванд, дар натиҷа дар пӯсти онҳо қатраҳои арақ пайдо мешавад. Ғайр аз ин, дар пӯст қабати тунуки равған вуҷуд дорад. Арақи бадан ва равғани пӯст хоку чангро аз ҳаво ҷабида мегиранд ва бадани инсон чиркин мешавад. Агар пӯст муддати дароз шуста нашавад, дар он чирк ҷамъ 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 нофорам аст. Барои шустушӯй об, собун, сачоқ хеле заруранд. Сачоқ бояд дар сари мех овехта шуда бошад.

Аввал дастонро бо собун ду-се бор шуста баъд бо дастони тоза рӯй, гардан ва гӯшҳоро шустан лозим аст. Баъди шустушӯй 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 занбӯруғӣ пайдо шавад.

Баданро агар имкон бошад, дар як рӯз як маротиба 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 бодиққат бояд шуст, чунки дар қабати онҳо равған, чирк ва чангу гард бисёр ҷамъ мешавад.

Нохунҳои даст ва пой ба нигоҳубин ниёз доранд. Дар як ҳафта як бор нохунҳоро паст кардан зарур аст, чунки дар таги онҳо чирк ҷамъ мешавад ва онро тоза кардан мушкил аст. Нохунҳои чиркин хоси одамони 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 мекунанд. Бо воситаи онҳо мо бо дигар одамон салом мекунем, хӯрок мепазем, хӯрок мехӯрем ва умуман ҳама корҳоро бо воситаи даст иҷро мекунем, бинобар ин тоза нигоҳ доштани онҳо барои худи мо ва дигарон хеле муҳим аст.

Тоза нигоҳ доштани дандонҳо масъалаи хеле муҳим буда, саломатии мо ба 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 ҳангоми сулфа кардан ва атса задан зарур буда, наврасон бояд донанд, ки ҳангоми сулфа кардан ва ё атса задан аз ҳалқ микробҳои зиёд ҷудо 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 кӯрпаву болин, ташкил кардани шароити муътадил барои хоб ва дамгирӣ хеле муҳим аст. Ҷойпӯшҳоро 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.

Ба 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 сарпӯшдор 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 чукуртар ошно мешавӣ.

§3. ТОЗАГӢ – ОИНАИ ҲАЁТ

Тозагӣ чист? Тозагӣ ё ин ки санитария ҳамаи он чизҳоест, ки саломатии мову шуморо муҳофизат мекунад. Тозагӣ, яъне санитария аз калимаи лотинии “Sanitas” гирифта шуда, саломатиро мефаҳмонад. Чаро 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 безараргардонидашуда ва тозагӣ бо ҳам робитаи мустаҳкам доранд. Мисолҳо шаҳодат медиҳанд, ки

истеъмоли оби безарари нӯшиданӣ ва риояи тозагӣ фавти кӯдаконро 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 маданиятнокӣ 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, мураббиён, омӯзгорон ва дӯстону наздиконашон ба ин чиз одат кунонидаанд.

Омӯхтани талаботи қоидаҳои санитарию 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, ҷойи хоб, хонаю ҳавлӣ, косаву табақ, чойнику пиёлаи худ аҳамият медиҳад.

Риояи талабот ба тозагӣ корест мушкил, 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 хӯрдан, меваю сабзавотро ношуста истеъмол кардан, оби нӯшокиро ноҷӯшонида нӯшидан зарар дорад. Барои он ки бемориҳои сирояткунанда паҳн нашаванд, мо хурду калон бояд парҳезкор бошем, ба гигиенаи шахсӣ эътибори ҷиддӣ бидиҳем ва гуфтаҳои табибонро аз таҳти дил иҷро кунем. Риоя кардани қоидаҳои санитарию гигиенӣ аввалан, барои сиҳату саломат ҳаёт ба сар бурдан, дуюм барои

зебою фараҳбахш гузаштани зиндагонӣ зарур аст.

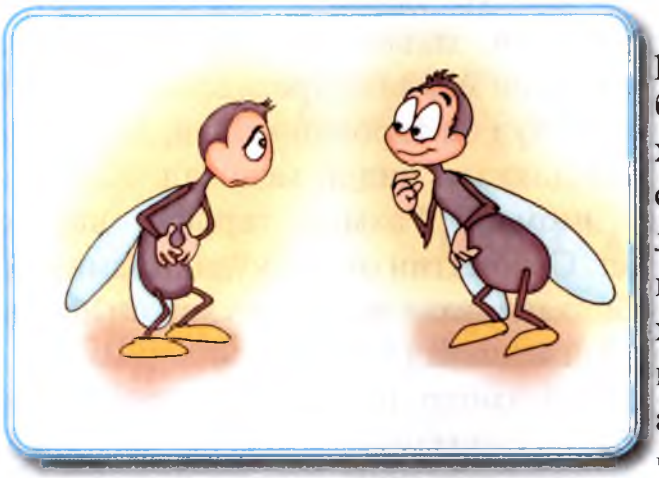
ДУ МАГАС

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

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

– Ман гуруснаам, – ғингос 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, худаш 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 парида рав.

Магаси ғамгин ҳам хурсанд шуд...

Беҳуда хурсандӣ мекунанд магасҳо! Зафарҷон хурдакак бошад ҳам, беақл нест. Вай мурабборо намерезонад, намечаконад, ба сару рӯяш намемолад! Пиёларо тоза мешӯяду ба тоқча мемонад ва ба офтобрӯ баромада бозӣ мекунад.

Азизи Азиз

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

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

Бедил

Ҷумҳурии Тоҷикистон ҳамчун давлати миллӣ, соҳибистиқлол анъана ва арзишҳои маънавиро пос медорад. 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 асосиест барои ҳаёти минбаъдаи инсон, зеро маҳз дар ин давра ҳаёти минбаъдаи мо тарҳрезӣ мешавад.

Бисёре аз ҳадисҳои Пайғамбар (с) ба масъалаи риоя намудани қоидаву талаботи санитарию гигиенӣ бахшида шудааст. Ҳамаи мусалмонон, тавре дар Қуръони маҷид навишта шудааст, тозаю покиза нигоҳ доштани сарулибос, тану бадан, маҳалли истиқоматӣ, хулоса, риоя намудани талаботи санитарию гигиениро 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 шеъру суруд, достон, 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,
Биҷӯшонеду пас онро бинӯшед.

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

Саидалӣ Маъмур

НАСИҲАТ

Модар аз пеши дарвозахона садо кард:

–Шербой! Шербой! Зуд биё. Бибиат омадааст, самбӯсаи алафӣ овардааст.

–Бибиҷонам! Барои ман фақат самбӯсаи алафӣ меоранд. Медонанд, ки ман онро дӯст медорам.

Аз дар даромадаму бӯйи иштиҳоовари самбӯса ба димоғам зад.

– Самбӯса куҷост?

– Дастатро бишӯй,– гуфт бибиам аз пешониам бӯсида.

Баъд ҳамроҳ самбӯса мехӯрем.

Саросема худро ба тарафи дастшӯ 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:

–Ҷони 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, бачаякам, – гуфт бибиам, – ин насиҳати маро ҳаргиз 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 вуҷуд намуда, диққати кӯдакону наврасонро ба худ ҷалб кардааст, бо бозиҳои миллӣ машғул шудани кӯдакону наврасон хеле кам гардида, ҷойи онҳоро бозиҳои компютерӣ, билярду 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 гӯштин 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 буҷулбозӣ ба ҷойи муфид будан баръакс майлу хоҳиши кӯдакону наврасонро ба амалҳои паст зиёд карда, онҳоро бераҳму қиморбоз месозад.

Яке аз бозиҳои варзишии хеле қадима гӯштини миллӣ буда, ҳанӯз аз даврaҳои ориёиҳо 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 гӯштингирони охири асри XIX ва аввали асри XX устод Садриддин Айнӣ дар «Ёддоштҳо» маълумот дода, сифатҳои паҳлавонӣ ва ҳунармандиву ҷавонмардии онҳоро васф кардааст. Ин ҳама аз 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 гӯштин гирифтани Рустаму Суҳробро дар «Шоҳнома» чунин тасвир кардааст:

Ба гӯштӣ гирифтан ниҳоданд сар,
Гирифтанд ҳар ду давволи камар.
Сипаҳдор Суҳроб он зӯрдаст,
Ту гуфтӣ, ки чархи баландаш бубаст.
Ғамин гашт Рустам биёзид чанг,
Гирифт он сару ёли чанги паланг…

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

Нақши бозиҳои миллӣ дар солимгардонии кӯдакон аҳамияти хос дорад, аммо дар интихоби бозиҳо бояд синну сол ва бехатарӣ ба назар гирифта шавад. Гузашта аз ин, бозиҳои

миллӣ дар тарбияи худшиносии миллӣ, дӯст доштани халқу Ватани худ ва зинда нигоҳ доштани расму анъанаҳои 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 сармохӯрӣ 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 санитарию гигиенӣ риоя мекарданд. Дар бисёр мамлакатҳо воситаҳои санитарию гигиенӣ, аз ҷумла ҳоҷатхонаҳо, кубурҳои обгузар, ҷойҳои махсус барои партофтани партовҳо бунёд карда, тозаю покизагиро дар ҳаёт таъмин мекарданд. Масалан, дар шаҳри қадимии Моҳенҷо-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 мебурданд ва бо ҳамин саломатии мардумро ҳифз мекарданд. Ҳавлию хонаҳо, ҳоҷатхонаҳо ва ҳаммом доштанд.

Дар Панҷакенти бостонӣ аҷдодони қадими тоҷикон суғдиён обро муқаддас меҳисобиданд. Ҳаргиз намегузоштанд, ки обро ифлос кунанд. Дар шаҳр кубурҳои обгузар, обпартовҳо, ҳаммомҳо сохта шуда буданд. Сокинони ин шаҳр ба масъалаи ҳифзи саломатӣ, беҳдошти об ва истифодаи он ғамхорона муносибат мекарданд. Дар ҳавлиҳо ҷойҳои махсуси сару бадан

шустан, ҳаммом кардан, чорво нигоҳ доштан буд. Дар шаҳр чандин ҳоҷатхонаҳои умумӣ мавҷуд буд, мардум ба тозагии он, тозагии гирду атроф, ҷойи зист ва ҷойи кор эътибори махсус медоданд ва тансиҳатии 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 мафҳуми "тозагии ҷамъиятӣ" ва аҳамияти он дар ҳифзи саломатӣ бояд маълумот дошта бошанд. Тоза нигоҳ доштани хона, ҳавлӣ, маҳалли зист, кӯча, мактаб, маҳалла, ноҳия ва шаҳр тозагии ҷамъиятиро таъмин месозанд. Агар гирду атрофи мактаб, ҳоҷатхона ва ҷойи дастшӯйии мактаб ифлос бошад, пашаҳо ба он нишаста микробҳоро ба ҳар ҷо паҳн мекунанд. Дар рӯйи хокрӯбаҳое, ки дар кӯча партофта шудааст, магасу нонхӯракҳо ҷамъ омада, бемориҳоро ҳар ҷо мебаранд. Ё ин ки хокрӯбае, ки ба ҷӯй ё канал партофта шудааст, қубурҳои ҷамъиятиро 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 пашаҳо, нонхӯракҳо, калламушҳо ва мушҳо паҳн мешаванд ва дар пасмондаҳои хӯрок, пору, пӯчоқи меваю сабзавот зиёд ҳастанд. Барои партофтани партовҳо дар ҳар як маҳалла, мактаб ва оила бояд партовҷо бошад.

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

§7. БЕҲДОШТИ ХОНА ВА РӮЗГОР

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

Микробҳо бо воситаи пашаҳо, нонхӯракҳо, калламушҳо ва мушҳо паҳн мешаванд ва дар пасмондаҳои хӯрок, пору, пӯчоқи меваю сабзавот зиёд ҳастанд. Ин намуди ҳашарот инчунин дар хонаҳои ифлос ва дамгир (бе ҳаво) зиёд мешаванд, барои ҳамин ҳам хонаҳо бояд хуб шамол дода шаванд, то ки ба даруни онҳо ҳавои тоза ва равшании 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 дулчаи махсус бояд гирифт. Гӯшти хом ва моҳиро набояд дар паҳлуи маводди нопухтаву ношуста (панир, ҳасиб) ва ғайра нигоҳ дошт. Пеш аз омода кардани хӯрок дастҳоро бояд тоза шуст.

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

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

§8. БЕҲДОШТИ ҲОҶАТХОНАҲО ВА РОҲҲОИ НЕСТ КАРДАНИ ПАРТОВҲО

Ҳоҷатхона аз ошхона, хона ва манбаи об бояд дур ҷойгир бошад. Сӯрохии ҳоҷатхонаҳои деҳот бояд сарпӯш ва бинои он дар дошта бошад. Агар сӯрохии ҳоҷатхона сарпӯш надошта бошад, метавонед барои дур кардани пашаҳо аз қум, хок ё хлор истифода баред. Ҳар як оила барои шустани даст баъди қазои ҳоҷат бояд дастшӯй, об, собун ва дастпоккун дошта бошад.

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

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

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

2. Магасу нонхӯракҳо, ки ба ҳоҷатхона олуда мешаванд.

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

4. Оби ҷӯйборҳое, ки ба он партови ҳоҷатхона меафтад.

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

Масъалаи муносибати безарар ва оқилона бо ҳайвонот ва ахлоти он ва партовҳо низ хеле муҳим аст. Омӯзиши риояи қоидаҳои тозагӣ ҷиҳати аз байн бурдани ин ифлосиҳо, ки дар

нигоҳдории саломатии инсон муҳим мебошад, аҳамияти калон дорад. Ахлоти ҳайвонот низ метавонад сабаби пайдоиши бемориҳо бишавад, аз ин рӯ, онҳоро дар чоҳ ё дар замини ҳавлӣ гӯр кардан лозим аст. Баъди муомила бо ҳайвонот ва поруи он дастро бо собун якчанд бор шустан лозим аст.

Агар шумо бихоҳед, ки ҳайвонҳои хонагиро нигоҳ доред, ҳатман 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 ҳатман тоза карда, дар чуқурии махсус гӯр кардан зарур аст, вагарна аз он бӯйи бад ҷудо шуда, магасҳо, кӯрпашаҳо ва ҷонварҳои хоянда зиёд мешаванд.

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

Хулоса, мактабҳои чиркин, ахлоту хоктӯдаҳои зиёд дар саҳни мактаб ба саломатии хонандагон хатар дорад. Ҳамчунин партовҳо бӯйи бад дошта, табъро хира месозад. Аз ин рӯ, мактаб бояд макони тозаву озода ва оростаю дилнишин бошад. Дар ҳар як синф бояд қуттӣ барои партов гузошта шавад, дар саҳни 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 ВИРУСҲО

§9. МАЪЛУМОТ ДАР БОРАИ БАКТЕРИЯ ВА ВИРУСҲО

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

Бактерияҳои бемориовар одамонро дучори бемориҳои сирояткунанда, масалан, дарди гулу, бронхит, дифтерия, илтиҳоби шуш (пневмония), варами шуш, тифи шикам, вабо, исҳоли хунин (дизентерия), тифи шикампеч ва ғайра мегардонанд. Дар ҷисми инсон бактерияҳои бемориовар ғизо мегиранд, зиёд мешаванд ва моддаҳои заҳрдорро аз худ ҷудо мекунанд, ки ҳуҷайраҳоро ба харобшавӣ оварда мерасонанд. Яъне токсин-моддаи заҳрдор, ки аз микроорганизмҳо, инчунин аз ҳайвонот ва рустаниҳо пайдо мешавад, боиси бемориҳои гуногун мешаванд.

Вирусҳо – шакли ғайриҳуҷайравии зиндагӣ буда, танҳо баъди робита бо ҳуҷайраи зинда фаъол мешаванд. Вирусҳо аз рӯйи андоза аз бактерияҳо хурд мебошанд. Вирусҳо берун аз организми инсон қобилияти зинда монданро надоранд. Онҳо танҳо дар ҳолати ба ҳуҷайраи зинда ворид шудан ва дар дохили он зиёд шудан инсонро дучори бемориҳо мегардонанд. Вирусҳо бемориҳои нағзак, дарди ханозир, гепатити вирусӣ, сурхакон, обакон ва ғайраро 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 фаҳмондадиҳӣ аз сироятёбӣ ба бемориҳои номбаршуда

худро ҳимоя кардан мумкин аст.

Ҳангоми маълумот додан дар бораи вирусҳо ва бактерияҳо дар хонандагон бояд тарсу ҳарос пайдо 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: ҳангоми истеҳсоли доруҳо (антибиотикҳо, моддаҳое, 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 ҳангоми омода кардани хӯроки чорво (силос) ба сифати иловаҳо кор фармуда мешаванд.

Вирусҳо низ фоида доранд. Онҳоро дар истеҳсоли ваксина (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. Тадқиқотҳои охирини онкологӣ нишон додаанд, ки дар организми 80% аҳолии кураи замин вируси AAV-2 мавҷуд аст, ки ҳуҷайраҳои саратонро вайрон месозад.

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

Баъди ҳоҷатхона, баъди тоза кардани наҷосати кӯдак, пеш аз истеъмоли хӯрок, пеш аз тайёр кардани хӯрок, ороиши дастархон, ҳангоми 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 шустушӯй кардан лозим аст.

Ҳамарӯза иваз кардани ҷуробҳо.

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 чудогонаи шахсӣ: рӯймолчаи бинипоккунӣ, шона, сачоқ, чӯткаи дандошӯйӣ ва дигар ашёи гигиенӣ .

Бо одамони захролудшуда робита накардан ва ғайра.

§10. БЕҲДОШТИ ОБ. ҲИФЗИ ОБИ НӮШОКӢ АЗ МИКРОБ

Ба андешаи олимон об дар як вақт ҳам бисёр асту ҳам кам. Барои он бисёр аст, ки дар рӯйи замин уқёнусҳо, пириҳҳо, баҳрҳо ва дарёҳо зиёданд. Барои он кам аст, ки барои нӯшидан танҳо оби тоза истифода бурда мешавад. Муносибати эҳтиёткорона ба сарчашмаҳои оби нӯшокӣ проблемаи тамоми инсонияти рӯйи чаҳон аст.

Нависандаи машҳури фаронсавӣ Антуан ба об баҳои баланд дода гуфтааст, ки об на танҳо барои зиндагӣ зарур аст, балки худи об зиндагӣ аст. Аз ҳама боигарии беҳамто дар олам об аст. 60%-и чисми инсонро об ташкил мекунад, чисми 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 ҷӯйбор ва каналҳо мегиранд. Илова бар ин тадқиқотҳо нишон додаанд, ки бисёрии хонандагон ба мактаб оби ҷӯшонидашуда ва чой намеоранд. Онҳо ташна монда маҷбур мешаванд, ки аз оби канал ва ё ҷӯйбор нӯшанд ва дар натича 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 гирифтор 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, ҷӯйборҳо хавфнок аст, чунки оби ин ҷойҳо ифлос аст. Кӯдакон бояд донанд, ки дар об пешоб накунанд ва дар қарибии он қазои ҳоҷат набароранд. Онҳоеро, ки дар пояшон ҳар гуна захм мавҷуд аст, огоҳ бояд кард, ки ба об надароянд. Хокрӯба ва дигар ифлосиҳоро ғун карда, ба ҷӯйи об напартоянд. Ҳайвонот аз об дур нигоҳ дошта шаванд. Дар оби ифлос микробҳое ҳастанд, ки одамонро ба бемориҳои дарунравӣ, домана ва ғайра гирифтор мекунанд. Илова бар ин, оби ифлос метавонад сабабгори як қатор бемориҳои пӯст ва чашм шавад. Онҳое ба ин бемориҳо гирифтор мешаванд, ки қоидаҳои гигиенаи шахсиро риоя накардаанд, яъне дар вақташ шустушӯй намекунанд, сарашонро сари вақт намешӯянд, либосашонро иваз намекунанд, обро наҷӯшонида менӯшанд. Бемориҳое, ки ба воситаи оби ифлос паҳн мешаванд: зардпарвин, дарунравӣ, фалаҷ, домана, вабо, кирми меъда ва ғайра мебошанд.

Тарзҳои гуногуни тозакунӣ ва безараргардонии об мавҷуд аст:

таҳшинкунӣ;

филтркунӣ;

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 дӯлча гирифтан;
обро дар ҷойи баланд гузоштан.

Оби истифодашударо бояд ба ҷойҳои махсус: чоҳҳо, заҳбурҳо ва чӯйҳо рехт, зеро агар он дар як ҷо ҷамъ шуда кӯлмак шавад, сабаби сар задани бемориҳо мегардад. Дар оби истифодашуда чирк бисёр аст, дар он микробҳо афзоиш меёбанд, хусусан, хомӯшакҳо афзоиш ёфта, бемории табларзаро 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 қабили дарунравӣ, вабо, домана ва ғайра дучор мешавад. Сабаби асосии ба бемории 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 баромадан аз ҳоҷатхона ва пеш аз хӯрокхӯрӣ шустани дастон бо собун ҳатмӣ мебошад. Бояд нохунҳо ҳамеша паст карда шаванд, чунки дар зери онҳо аксар вақт тухми кирми меъда боқӣ мемонад ва ҳангоми хӯрдани хӯрок онҳо ба организми инсон ворид мешаванд, ки бемории дарунравӣ ва дарди шикамро ба вуҷуд меоранд. Ин бемориро аксар вақт бемории «дастони ифлос» меноманд.

Роҳи дигари сироят ёфтани ғизо аз микробҳо ин пашаҳо мебошанд.

Азбаски пашаҳо дар ифлосӣ ва хусусан дар наҷосат меафзоянд, ҳамчун воситаи сирояткунӣ ба беморӣ дониста шудаанд. Пашшаҳо дар рӯйи ифлосиҳо ва наҷосат медаванд ва баъд дар рӯйи хӯрок менишинанд, дар натиҷа одам сироят меёбад. Бинобар ин, барои аз пашаҳо 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. Маводди хоми хӯрокворӣ бояд тоза шуста шавад. Хӯроки пухташуда бояд бо зудӣ истеъмол карда шавад ё пурра 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 ҳашарот эҳтиёт карда шуда, пеш аз истеъмол аз нав бояд гарм карда шавад. Хӯрок бояд дар зарфҳои сарпӯшдор нигоҳ дошта шавад. Ошхона ва ё макони омодасозии ғизо пайваста тоза карда шавад, то ки нонхӯракҳо, пашаҳо ва калламушҳо афзоиш наёбанд.

Кордҳо, тахтачаҳо ва рӯйи мизҳое, ки дар он ҷо маводди хӯрока тайёр карда мешавад бояд баъд аз тайёр кардани маводди хоми хӯрока 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 шикоятомез нолиш мекард, ки раҳми бачаҳо омад ва онро ба хонаашон 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 аз ёд кунед:

МАНЗИЛИ ҒИЗО

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

§12. ПЕШГИРӢ АЗ БЕМОРИҲОИ СИРОЯТӢ

Бемориҳои сироятӣ гурӯҳи махсуси бемориҳое мебошанд, ки аз таъсири барангезандагони муайяни зинда ба вуҷуд омада, аз тани носолим ба тани солим мегузаранд ва агар пеши роҳи онҳоро нагирем, ба паҳншавии оммавӣ қодиранд.

Бемориҳои сироятӣ инҳо мебошанд: ОВРИ (бемориҳои тезсирояткунандаи вирусӣ), зуком (грип), тифи шикампеч, диареяи сахт, тиф ва ғайра. Масалан, бемории сироятии ОВРИ ва зуком (грип) ба роҳҳои нафаскашии инсон (гулу, 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, фурӯ бурдани хӯрок мушкил мешавад.

Роҳҳои пешгирӣ 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 (муошрати 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 гирифтор мешаванд. Ин беморӣ хатарнок буда, агар сари вақт муолиҷа карда нашавад, оқибати марговар дорад.

Бинобар ин, тавсия дода мешавад, ки фақат оби ҷӯшонидаро 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 холӣ 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 ҷӯшида, дастонро пеш аз хӯрокхӯрӣ ва баъд аз қазои ҳоҷат бо собун шустан ва бо одамони бемор дар робита набудан.

Бемориҳои сироятӣ тавассути қазои ҳоҷат дар ҳавои кушод, пашаҳо, ғизо, оби нопок, чирки дастҳо ва ғайра мегузаранд.

АФСОНАИ БЕМОРӢ

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 ҳоҷат дохили буттаҳо шуд.

Пас аз он ки ӯ аз ин ҷой рафт, саге омад. Номи ин саг Полвон

буд. Бӯйи наҷосати одамро дӯст медошт, аз ин рӯ, бониву пойи худро рӯйи он гузошт. Ӯ чанд муддат гирду атрофи теппа гашт, вале ҷамъияти кӯдаконро дар деҳа наёфта баргашт.

Ӯ заминро бӯй кашида сар то сари кӯча гашт. Ӯ наметавонист кӯдаконро пайдо кунад, бинобар ин дар ҷустуҷӯйи онҳо ба макони дигар рафт. Дере 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. РОҲҲОИ СИРОЯТШАВӢ АЗ КИРМҲО

Одамон бо воситаи алоқа бо хоке, ки дар он кирмҳо тухм мегузоранд ва бо воситаи хӯроки заҳролудшуда (мева, сабзавот ва дигар маҳсулоти хӯрока) сироят меёбанд. Асосан дар ҷисми инсон кирмҳои гиҷҷа, гирд ва тасмашакл афзоиш меёбанд.

Сироят аз фурӯ бурдани тухми кирми гиҷҷа сар мешавад. Ин сироятёбӣ одатан бо воситаи дастони ифлос, баъзе вақт бо воситаи хӯроки сироятшуда ва ё либоси сироятшуда ба ҷисми инсон сурат мегирад. Ин тухмҳо ба рӯдаҳо рафта дар он ҷо меистанд ва афзоиш меёбанд. Кирмҳои афзоишёфта баъди чор ҳафта ба рӯдаҳо мефароянд ва аз мақъад барои тухм

мондан мебароянд ва онро сахт ба хориш меоранд. Кӯдакон аз беэҳтиётӣ он ҷоро мехоранд ва ба зери нохунҳои онҳо тухмҳо даромада сабаби аз нав сироятёбӣ ба кирми гиҷҷа мешаванд. Кирми гиҷҷа дар рӯйи кӯрпа ва болин афтода ҳатто то чор ҳафта нобуд намешаванд.

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

Тухмҳои кирми гирд ба хок афтида 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 сӯрох карда, ба хун ё рагҳои лимфатикӣ мебароянд ва ба шуш мераванд. Дар он ҷо онҳо калон шуда, тавассути гулу ба рӯда мераванд ва ба тухммонӣ сар мекунанд.

Агар хоҳед, ки ба кирмҳои 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 мақъад;

ғиҷирроси дандонҳо дар хоб;

рафтани оби даҳон дар вақти хоб;

худро бад ҳис кардан.

Ҳама, хусусан бачагон ин қоидаҳоро 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 ҷӯйбору обанборҳо ва дар назди хона ва мактаб қазои ҳоҷат кардан мумкин нест, чунки гуноҳ аст.

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

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

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

§14. ПЕШГИРИИ БЕМОРИИ ВАРАҶА

Варақа ба гурӯҳи бемориҳои сирояткунанда мансуб буда, барангезандаи он нешзании хомӯшакҳои варақаовар мебошанд. Ҳангоми ба бемории варақа гирифтор шудан, аломатҳои табларзаи даврӣ, камхунӣ, калоншавии ҷигару испурч ба назар мерасад.

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

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

Роҳҳои пешгирӣ 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 реҷаи истифодаи заминҳои шолӣ ва реҷаи обёрии онҳо;

– ба роҳ мондани истифодаи қубурҳои обгузар.

Ҳамчунин барои ҳимоя кардан аз ҳамлаи хомӯшакҳо кашидани пардаи тӯрӣ дар тирезаҳо, истифодаи пашахонаҳо дар рӯйи ҳавлӣ ва дар вақти сафар тавсия дода мешавад. Аммо бояд дар назар дошт, ки пашахонаҳои тӯрӣ ё аз дока дӯхташуда нағз овезон нашуда бошад, ё ягон сӯрохӣ дошта бошад ва ё як қисми бадани одами дар вақти хоб рафтан ба пашахона ҷафс бошад, онҳо метавонанд аз болои тур неш зананд ва одамро сироят кунанд. Истифодаи пашахонаҳои заҳролудшуда низ одамро аз хомӯшакҳо хуб муҳофизат мекунанд.

Дар вақти сафар кардан ба минтақаҳои эндемикӣ ва сайру саёҳат дар минтақаҳое, 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 камҳассосанд ва нешзании хомӯшакҳо кам ҳис карда мешавад.

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

§15. БЕМОРИИ ДОМАНА ВА ПЕШГИРИИ ОН

Домана бемории хавфноки сирояткунанда буда, хоси фақат инсон аст. Паҳнкунандаи ин беморӣ микроби салмонелла буда, ба муҳити атроф тавассути пешоб ва ахлоти беморон ё шахсони пеш ба ин беморӣ гирифторшуда, вале то ҳол дар вуҷуди худ чунин микробдошта паҳн мегардад. 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 ҳоҷат дастҳояшро бо собун нашӯяд ва бо дастони ифлос ба ашёи рӯзгор, маводди хӯрока расад, ба ин беморӣ гирифтор мешавад ва дигаронро низ сироят мекунад.

Пашаҳо низ паҳнкунандаи бемории домана мебошанд.

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

Нӯшидани оби ҷӯйбору канал, оби наҷӯшонда, куҳнашуда зарар дорад ва ба ин беморӣ гирифтор мекунад.

Бинобар ин, бояд ҳар як хонанда дар зарфҳои полиэтиленӣ оби ҷӯшонидашударо 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 ҷӯшонидашуда бошад ва онро мунтазам иваз кардан шарт аст. Ҳамеша пас аз қазои ҳоҷат ва пеш аз истеъмоли хӯрок дастонро бо собун бояд шуст.

§16. БЕМОРИИ РОҲҲОИ НАФАСКАШӢ ВА ПЕШГИРИИ ОН

Агар шумо бемории зуком, дарди гулу, дарди гӯш, сулфа ва таби баланд дошта бошед, сарчашмаи он шамолхӯрӣ мебошад. Аломатҳои ин беморӣ: нафаскашӣ аз бинӣ душвор мешавад, гӯш зардоб мегирад, гулу дард мекунад, сулфа пайдо мешавад, ҳарорати бадан баланд мешавад, беиштиҳоӣ, 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 ҷӯшида, 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 ҷойҳои 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 микробактерияи 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 ӯ ҳангоми сулфа, атса ва ё туф кардани балғам ва ҳатто ҳангоми гап задан чӯбчамикробро ба муҳити атроф хориҷ мекунад ва шахси солим аз ин ҳаво нафас кашида сироят меёбад. Ҳатто баъди хушк шудани балғам қатраҳои он ба чангу ғубор табдил ёфта, ба фарши хона ё ба рӯйи ашёи гуногуни дар ҳуҷра мавҷудбуда ҷойгир мешаванд ва то 1 сол ҳаёт ба сар мебаранд. Микроби бемории сил на танҳо бо воситаи чангу ғубор, балки ба воситаи зарф, сарулибос, 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, 9^0 С);
– араққунии шабона;
– камшавии иштиҳо;
– дарди қафаси сина;
– хунтуфкунӣ.

Ҳангоми пайдо шудани чунин аломатҳои беморӣ ҳатман

бояд ба муассисаи тиббии ҷойи зист муроҷиат кард.

Пешгирии бемории сил. Пешгирӣ маҷмӯи чорабиниҳост, 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: Ташхиси саривақтии беморӣ ва таъмини пурраи муҳлати табобат хавфи сироятёбии атрофиёнро кам мегардонад.

2. Риояи ҳатмии қоидаҳои санитарию гигиенӣ: Хонаро зуд-зуд ба воситаи кушодани дару тиреза шамол дода, ҳавояшро тоза кардан зарур аст, фарш ва тоқчаҳоро бо латтаи тар пок карда, зарфҳои алоҳида ва ҷойхоби алоҳидаро истифода бурдан ва ғайраҳо. Дар дастакҳои дар, панҷараи зинаҳо, дар дастқаппакҳои воситаҳои нақлиёт, дар коғазҳои 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 бемориовар ворид мешавад. Обу тоб додани бадани кӯдакон дар синни хурдсолӣ имкон медиҳад, ки қувваи қобили муҳофизати организми онҳо мустаҳкам шавад ва мукобилати он ба бемории сил фаъол бошад.

4. Пешгирии махсус (ваксинатсия): ба кӯдакони навзод гузаронидани ваксинаи БСЖ дар таваллудхона, БСЖ дар 7 – солагӣ, 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 ҷудо нигоҳ доштани бемори микробхориҷку-

нанда ва риоя кардани қоидаҳои муайян.

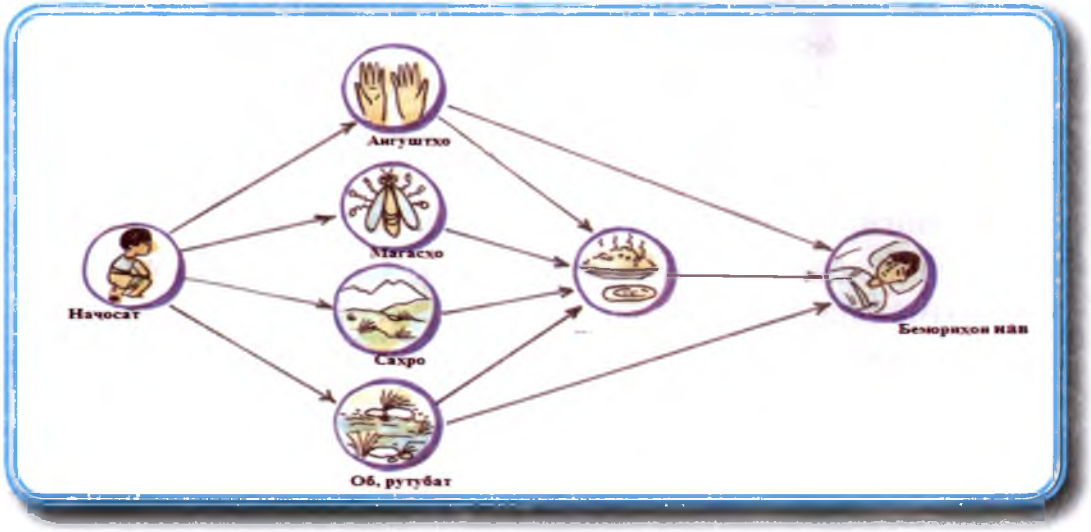
6. Муоинаи саривақтии атрофиёни бемор: Аъзои оилаи шахси бемор бояд ҳатман аз муоинаи тиббӣ гузаранд.

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, даҳонро бо дасти чап пӯшонед.

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

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

Ин мавзӯъро шумо тавассути диаграммаи F-1 хеле осон фаҳмида метавонед ва он бароятон хеле хотирмон хоҳад буд. Дар диаграммаи F-1 чӣ тавр ин беморӣ аз як шахс ба шахси



дигар мегузарад, нишон дода шудааст:

Сироятёбӣ ба ин беморӣ ба тарзҳои зерин рух медиҳад:

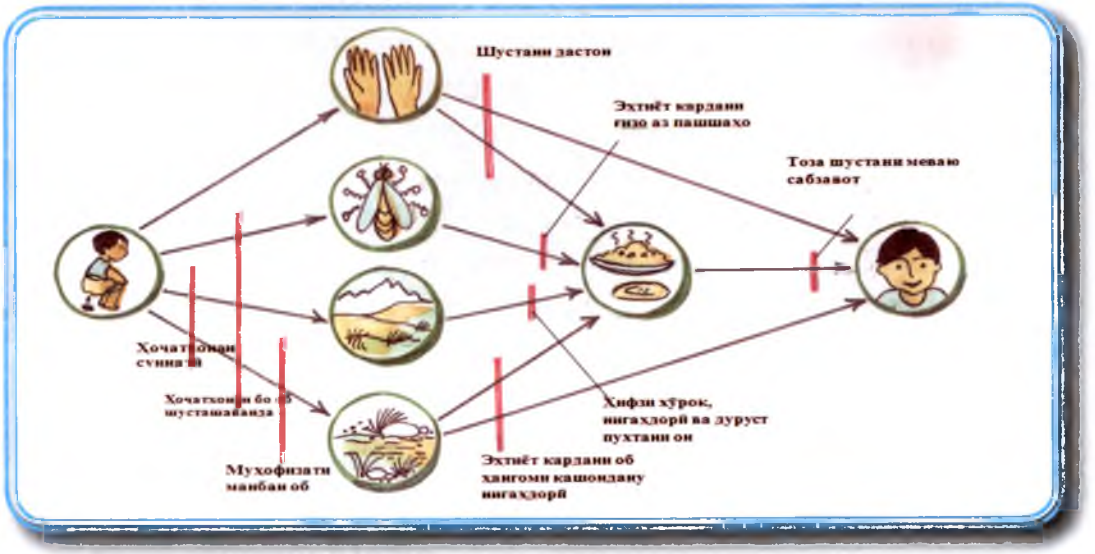
– Ба воситаи ангуштон (наҷосат ва ифлосиҳо ба дастҳо, ангуштон ва зери нохунҳо мечаспад);

– Ба воситаи ҳашарот (магасҳо, нонхӯракҳо ба наҷосат ва ифлосӣ олуда шуда, баъд хӯрокворирро олуда месозанд).

– Дар саҳро (наҷосатро чун пору истифода мебаранд ва баъд сабзавоти хом, ношуста ва ё нимпухтаро истеъмол мекунанд).

– Намӣ ва об (наҷосат бо оби нӯшокӣ омехта мешавад).

Чунин ақидае паҳн шудааст, ки гӯё наҷосати кӯдак безарар аст. Дар асл наҷосати кӯдак баробари шахси ба балоғатрасида зарарнок аст. Он метавонад бемориҳои зиёди кӯдаконаро паҳн кунад. Барои пешгирӣ кардани беморӣ зарур аст, ки қоидаҳои гигиенӣ аз худ карда шаванд, танҳо дар ҳамон вақт аз сироятёбии микроорганизмҳои аз наҷосат пайдошаванда раҳоӣ ёфтан мумкин аст.



Азбаски наҷосати инсон аз ҳама манбаи васеи паҳншавии

бемориҳост, зарур аст, ки наҷосат безарар карда шуда, болояш пӯшонида шавад. Ҳоҷатхонаҳои аз ҷиҳати гигиенӣ мувофиқ (ду чоҳдор 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 дуюмдараҷа.

Монеаҳои якумдараҷа инҳоянд:

Сохтани ҳоҷатхонаи чоҳдори муқаррарӣ.

Ҳоҷатхонаи бо об шусташаванда.

Муҳофизати манбаи об.

Монеаҳои дуюмдараҷа 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 пухтан.

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 солимро овехта ба бачагон чунин саволҳоро додан мумкин аст:

Роҳҳои ба бемории исҳол сироят ёфтанро 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 дуюм бемор нашуд?

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

Дастонро ҳамеша бо собун бояд шуст.
Танҳо оби тоза ва ҷӯшонидаро бояд нӯшид.
Барои қазои ҳоҷат танҳо ҳоҷатхонаро истифода бояд бурд.
Хӯрокро аз пашаҳо эҳтиёт бояд кард.
Оби ҷӯшидаро бояд нӯшид.

§19. ТАРЗИ ТАЙЁР КАРДАНИ РЕГИДРОН

Исҳоли шадид метавонад хушкидани баданро ба вуҷуд 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 нӯшидани оби бисёр ва пайваста ғизо 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 исҳол 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 мекушоем ва оби гарми ҷӯшидаро то ними бонкаи 1-литра мерезем;

то пурра ҳал шудани хокаи регидрон онро бо қошуқ 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 мешавад.

§20. МУНОСИБАТ БО ПАРАНДАГОН ВА ҲАЙВОНОТ

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

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

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

Бемориҳои варача, нағзак, вабо, омоси майна, салмонеллёз, девонагӣ, шукуфа, сӯхтанӣ, домана, оқсил, зукоми паранда ва хук метавонанд тавассути ҳайвонот ва парандагон ба инсон гузаранд.

Ин бемориҳо бо чунин роҳҳо ба одамон мегузаранд:

– ҳангоми муносибат ва нигоҳубини ҳайвоноту паранда;

– ҳангоми бо порӯи онҳо сару кор доштан;

– ҳангоми тоза кардани мурғхона ва ё оғилхона;

– ҳангоми истеъмоли гӯшт ва тухми парандагони дар таркибашон микроорганизмҳои бемориовардошта;

– ҳангоми газидани ҳайвони бемор ё ба организми инсон афтидани оби даҳони ҳайвони бемор;

– ҳангоми дасту пойи соҳиби худро навозишкорона лесидани саг;

– аз одами заҳролудшуда ба одами солим;

– аз кайк, кана, гиччаҳо ва ғайра.

Гиччаҳо (ҳелминтҳо) 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, ҷисми онҳоро сироят кунанд.

Бемориҳое, ки тавассути ҳайвоноту парандагон 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 кураи замин гардидааст, маҳз аз ҳайвонот ва паранда ба одамон гузашта, хатари маргро эҷод кардааст.

Бинобар ин, ҳангоми нигоҳубини ҳайвонот ва парандагон 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 сагу 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 саг ва ҳам гурба тавассути луоби даҳонашон микробҳои зиёди бемориҳои гуногунро паҳн мекунанд, метавонад боиси бемории аҳли хонавода шавад. Илова бар ин, тибқи анъанаҳои мардуми мусалмон наздик шудани сагу пишак ва дигар ҳайвонот ба дегу табақ ва дигар ашёи рӯзгор мамнуъ аст.

Роҳҳои пешгирии сироятёбӣ аз ҳайвоноту парандагон чунинанд:

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

– ҳангоми нигоҳубини ҳайвоноту парандагон ва рӯбучини

оғилхона ва мурғхона пӯшидани пойафзол ва либоси махсус ҳатмист;

– ҳоҷатхонаҳо бояд ба ҳайвонот ва парандагон дастнорас бошанд;

– аз алоқа бо сагҳо ва гурбаҳои дайду бояд канорачӯйӣ кард;

– сабзавот ва кабудиро пеш аз истеъмол бодиққат бояд шуст;

– ҳайвонот ва парандагонро аз эмкунии профилактикӣ гузаронидан зарур аст;

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

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

– поруи ҳайвонот ва парандагонро бояд ба замин гӯр кард;

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

– ҳангоми 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 парандагон ҳатман дасту рӯйро бояд бо собун тоза шуст. Ҳамеша бо духтури ҳайвонот бояд дар тамос буда, баробари пайдо шудани бемориҳо 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 РОҲҲОИ 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, қайкунӣ;
– дарунравӣ;
– пайдо шудани дард дар қафаси сина ва ё шикам;
– нафаскашии номураттаб;
– араққунии бадан:
– рафтани оби даҳон;
– беҳушшавӣ;
– сӯхтани атрофи лабҳо, забон ё пӯст.

Ёрии аввалин ҳангоми заҳролудшавӣ тавассути даҳон:

– дар мавриди зарурӣ ангуштонро ба гулуи ҷабрдида андохта ӯро

маҷбурӣ қай кунонед;

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

Эзоҳ: Агар муайян кунед, ки ҷабрдида кислота ё карасин нӯшидааст, қайкунӣ мумкин нест!

Дар чунин ҳолат бояд:

– ба ҷабрдида шир нӯшонед;

– таъҷилан ба шифохона баред.

Ёрии аввалин ҳангоми заҳролудшавӣ тавассути пӯст:

– ҷойи зарардидаи пӯстро бо оби тоза шӯед;

– маводди хушки заҳролудро бо истифода аз ягон матоъ аз пӯст хориҷ кунед;

– ҷабрдидаро таъҷилан ба духтур баред.

Ёрии аввалин ҳангоми газидани ҳашарот:

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

– ҷойи заҳролудшудаи пӯстро бо оби тоза шустан зарур аст;

– маводди хушки заҳролудро бо истифода аз ягон матоъ аз пӯст хориҷ кунед;

– ҷабрдидаро таъҷилан ба назди духтур баред.

Ёрии аввалин ҳангоми газидани мор:

– ба ҷабрдида кумак 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 фуроред.

– ҷойи газидаро бо оби тоза бишӯед;

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

Эзоҳ: Барои бо даҳонатон макида гирифтани заҳр кӯшиш

накунед, молидани захм ва гузоштани банд мумкин нест.

Ёрии аввалин ҳангоми газидани саг:

– ҷойи саггазидаро бо собун ва оби тоза бишӯед ва барои паст кардани шиддати дард маводди хунук гузоред;

– ба ҷойи саггазида матои тоза гузоред.

§22. СӮХТАНИ БАДАН

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

Аломатҳои сӯхтани дараҷаи 1: пӯст сурхранг ва хушк мешавад, дардманд ва варам мекунад.

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

Аломатҳои сӯхтани дараҷаи 3: ҷойи сӯхтаи пӯст дурушт ва сиёҳранг мешавад ва ё баръакс ҳамчун шамъ сафед мешавад.

Ёрии аввалин ҳангоми сӯхтани дараҷаи якум ва дуюми пӯсти бадан:

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

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

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

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

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

Ёрии аввалин ҳангоми сӯхтани дараҷаи сеюм:

– ҳарчи зудтар ёрии таъҷилиро даъват кунед;

– ба ҷойи сӯхтаи пӯст сачоқ ё матои тар гузоред. Эътибор бидиҳед, ки сачоқ ё матоъ доим хунук бошад;

– ҳарорати бадани ҷабрдидаро доимо дар як сатҳ нигоҳ доред;

– ҳангоми сӯхтани пӯст аз моддаҳои кимиёвӣ қисми либосро, ки бо моеи ҷӯшон ё моддаҳои кимиёвӣ олуда шудааст, бурида партоед. Аз эҳтимоли ҷароҳат гирифтани бадани худ эҳтиёт шавед;

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

– ҷойи сӯхтаи пӯстро бо об шуста тоза кунед;

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

– ҳангоми 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 ҷароҳат часпидаро аз бадани ҷабрдида наканед.

Равған, спирт ё дигар маводди молиданиро истифода набаред.

Ба ҷойи сӯхта пахта нагузоред.

Лейкопластирро истифода набаред.

Обилаҳоро накафонед, чунки яклухтии пӯст баданро аз воридшавии инфексия муҳофизат мекунад.

Ҳангоми сӯхтани дараҷаи сеюм ба ҷароҳати бадан даст нарасонед.

§23. ОФТОБЗАНӢ ВА ҒАРҚШАВӢ

Дар фасли тобистон ҳангоми истироҳат дар лагер, майдончаҳои солимгардонӣ бачагон оббозӣ карданро дӯст медоранд ва илова бар ин барои обутоби бадан дар офтоб хоб мераванд. Оббозӣ кардан ва дар офтоб хоб рафтан қоида дорад. Агар ин қоидаҳо риоя карда нашавад, одамро офтоб мезанад ё ҳангоми оббозӣ ғарқ шуданаш мумкин аст.

Аломатҳои офтобзанӣ инҳоянд:

баландшавии ҳарорати бадан;

сурхшавӣ ва хушкшавии пӯст;

тундмиҷозӣ;

беҳушии сатҳаш афзоишёбанда;

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 (сачоқи 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 одамонро ба соҳил меорад. Шахси ғарқшудаистода дастонашро ба боло бардошта ёрӣ металабад. Ба сабаби шино карда натавонистан 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 хурдсол ҳатто дар чуқурии 10 см метавонанд ғарқ шаванд. Ҳеҷ гоҳ иҷозат надиҳед, ки кӯдакон ва бачагони хурдсол бе назорати калонсолон оббозӣ кунанд. Кӯшиш кунед, ки танҳо оббозӣ накунед. Дар танҳоӣ зарф, либос ва дигар чизҳоро дар соҳили дарё шустан мумкин нест.

Ба шахси ғарқшудаистода чунин ёрии аввалин расонидан мумкин аст:

сари ҷабрдидаро ба як паҳлу гардонида даҳону бинии ӯро 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 рӯйи зонуи дигар ҷабрдидаро ба шикам чунон хобонидан даркор аст, ки сараш ба замин хам бошад, китф ва байни шонаҳояшро то тамом шудани оби кафколуд аз даҳонаш пахш 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 ОДАТҲОИ НОМАТЛУБ

§24. ТАМОКУКАШӢ ВА ЗАРАРИ ОН БА ҶИСМИ 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 бавуҷудоварандаи 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.

Ҳангоми тамокукашӣ моддаҳои зараровар ба воситаи ковокии даҳон ва роҳи нафас боло баромада, ба пардаҳои луобӣ ва лифофаи ҳубобчаҳои 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 заҳролуд мекунад. Дуди тамоку пардаҳои луобии ковокии даҳону бинӣ, рагҳои 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 зери меъда ва гурдаҳо таъсир мерасонад ва ин таъсир ба

бемориҳои дилу раг, саратон, шуш ва дигар узвҳо оварда мерасонад.

Сигор душмани ашаддии инсони солим аст. Олимон ҳисоб кардаанд, ки соле даҳҳо ҳазор нафар аз кашидани сигор вафот мекунанд. Баъзе одамони сигоркаш дар хона дар ҳузури 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 ҷисмашон ҳис мекунанд. 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 даҳҳо нафари дигаре, ки онро намекашанд, мешавад.

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

§25. НОС ВА ЗАРАРИ ОН БА ҶИСМИ 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, бӯйи тез ва бад дорад.

Носкашӣ ба дилбеҳузурӣ, дарди сар, дарунравӣ ва пайдоиши обилаҳо дар лабҳо оварда мерасонад, дандонҳо зард шуда бӯйи 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 моддаҳои 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 хонаҳоро ифлос мекунад.

Истеъмоли нос дар миёни наврасон ба зудӣ ба ҳукми одат даромада, ба меъёр мубаддал мешавад. Дере 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 мадҳушкунанда ва оҳак омода карда, ҳатто дар таркибаш доруҳои хобовари зараррасон меандозанд. Чӣ тавре ки медонем, истеъмоли алафҳои заҳрдор, аз ҷумла, тамоку барои инсон манъ аст, зеро тамокуро ҳатто ҳайвон намехӯрад.

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

1. Нос ғадудҳоеро, ки дар зери забон ҷойгиранду барои

осон фурӯ бурдани хӯрок луоб ҳосил мекунанд, бемор карда, хосияти луобҷудокунии онҳоро аз байн мебарад.

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

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

4. Нос тозагии хунро олуда карда бемориҳои шушу ҷигарро ба вуҷуд 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 заҳрро ба даҳон набояд гирифт ва ҳамеша ба он бо чашми нафрат бояд нигарист.

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

§26. БАРТАРАФСОЗИИ ЭҲСОСОТИ АЗ ҲАД ЗИЁД (СТРЕСС)

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

Донистан 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 ҳамаи минтақаҳо эҳсос шуда, дар организми кӯдакон аз ҳама бештар таъсири худро мегузорад, 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, биноӣ 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 ҳаяҷони аз ҳад зиёд:

– шикамро сардӣ фаро мегирад;
– нафаскашӣ шиддат мегирад;
– дил аз қафаси сина берун меҷаҳад;
– 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 онҳо таъсири манфӣ расонад. Аз ин рӯ, калонсолон дар муомила бо наврасон бояд тавассути мушоҳида аз рафтор ва гуфтори худи ӯ муносибат 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 ҳассосанд, 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 оилаашон бо онҳо рафтори нек ва муомилаи инсонвор намудан шарт ва зарур аст.

Роҳҳои бартараф кардани ҳаяҷон:

– тулӯи офтобро мушоҳида кунед;
– суруд бихонед;
– мусиқӣ гӯш кунед;
– як пиёла чой бинӯшед;
– саҳарӣ барвақт бихезед;
– гул шинонед;
– шамъ гиронед;
– оббозӣ кунед;
– сайру гашт бикунед;
– нафаси озод бикашед;
– хушгӯйӣ бикунед;
– ҳамсуҳбат бишавед;
– баланд хандед;
– латифа бигӯед, ё шунавед;
– табассум кунед ва ғайра

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

Шогирдони азиз! Соли таҳсил ба охир расид. Шумо дар бораи тарзи ҳаёти солим донишҳои зиёде гирифтед ва малакаю маҳорати дуруст зистанро пайдо кардед. Боварӣ дорем, ки минбаъд қоида ва талаботи ҳифзи саломатиро 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 тозагиро 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 нӯшидани обро донистан;

– барои баҳои панҷ гирифтан аз омӯзгор;
– барои бисёртар хӯрдани хӯрок ва нӯшидани об.

5. **Кадом бозиҳои миллиро медонед?**
– гӯштӣ, чавгонбозӣ, бандкашӣ;
– волейбол, баскетбол, футбол;
– тенниси рӯйи миз, бадминтон.

6. **Беҳдошти муҳити зист ва гирду атроф чӣ аҳамият дорад?**
– ба саломатии одам аҳамияти калон дорад;
– ҳама ҷойро бояд тоза нигоҳ дошт;
– шанбегиҳо бояд гузаронд.

7. Барои чӣ ошхона ва ашёи рӯзгорро тоза нигоҳ медорем?
– барои он ки нонхӯракҳо зиёд нашаванд;
– барои он ки меҳмонҳо айб накунанд;
– барои он ки хушрӯй бошад.

8. Партовҳоро бояд чӣ кор кард?
– ба чуқурӣ гӯр кард;
– ба об партофт;
– ба як ҷо ҷамъ карда монд.

9. **Чӣ гуна обро бояд нӯшид?**
– оби ҷӯшонидашударо;
– оби ҷӯйборро;
– оби кранро.

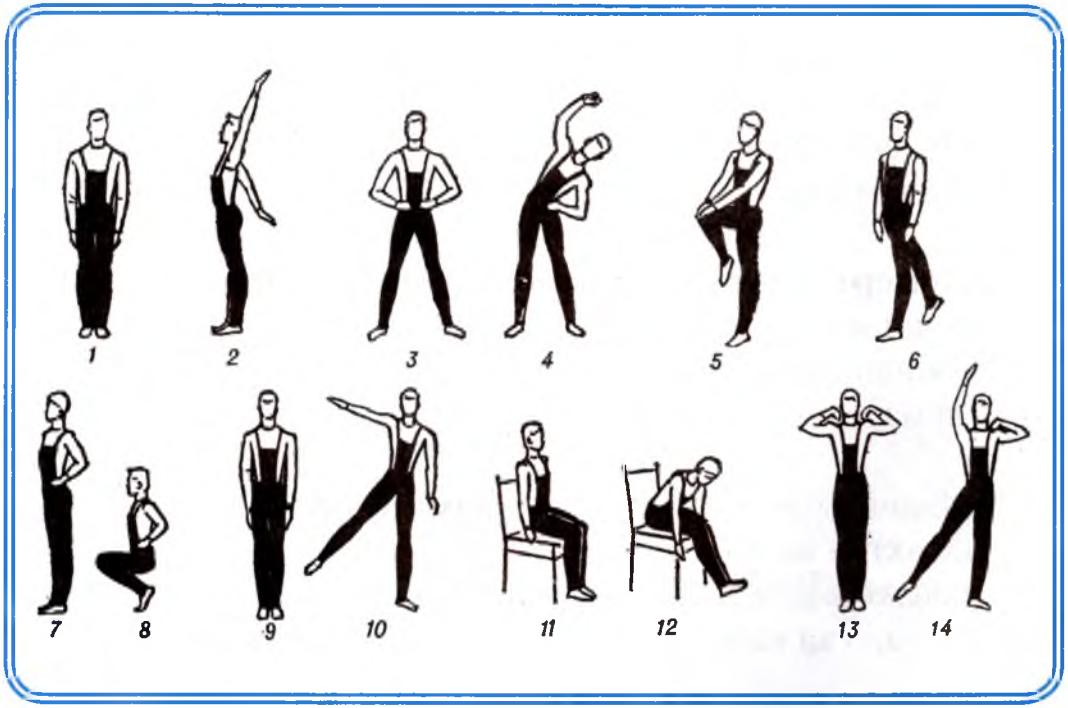
10. Ғизоро чӣ гуна аз пашаҳо ҳифз мекунанд?
– ба ҷойи баландтар мегузоранд;
– рӯяшро пӯшида ба яхдон мемонанд;
– гарм карда мехӯранд.

11. Бемориҳои сироятиро чиҳо паҳн мекунанд?
– дарахтон ва рустаниҳо:
– пашаҳо, калламушҳо ва нонхӯракҳо:
– об, ҳаво ва табиат.

12. Чиро паразит мегӯянд?
– парандагонро:
– хазандагонро;
– кирмҳоро.

13. Бемории варачаро чиҳо паҳн мекунанд?
– сагҳо;
– калламушҳо;
– хомӯшакҳо.

14. Бемории домана аз чӣ пайдо мешавад?
– аз одами пештар беморбуда;
– аз ҳайвоноти хонагӣ;
– аз сӯзандору.



15. Сабаби бемории роҳҳои нафаскашӣ чист?
– шамолхӯрӣ;
– хоболудӣ;
– пурхӯрӣ.

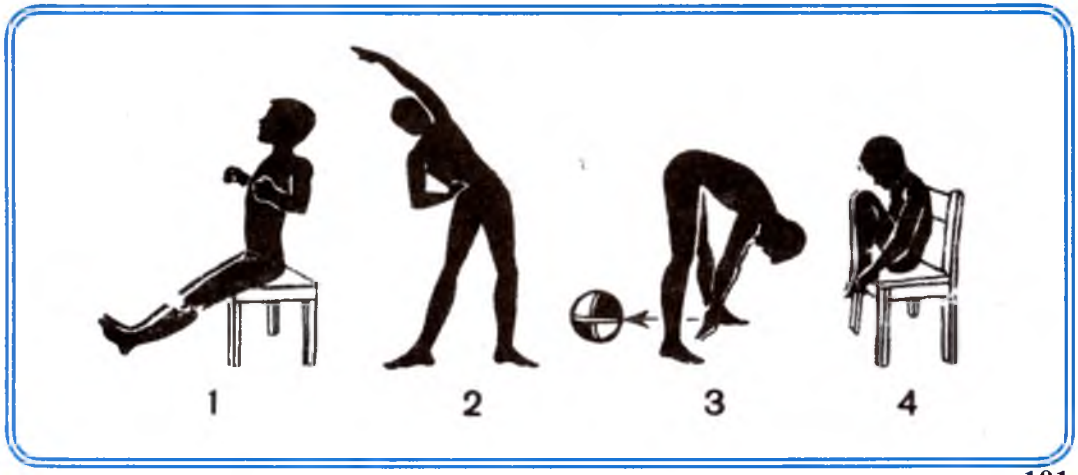
16. Бемории сил табобатшаванда аст?
– табобатшаванда нест;
– табобатшаванда аст;
– намедонам.

17. Бемории исҳол (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 ҷаҳидан;
– аз бисёр хӯрдани хӯрок.

20. Ба солимии наврасон чӣ зарар дорад?
– носкашӣ ва сигоркашӣ;
– ба варзиш машғул шудан;
– оббозӣ кардан.



Мундарича

ФАСЛИ I. Боби 1. Саломатӣ ва тарзи ҳаёт

§1. Мақсад ва вазифаҳои барномаи тарзи ҳаёти солим....3
§2. Нигоҳе ба гузашта....4
§3. Муҳити атроф ва ҳаёти солим....5
§4. Варзиш – гарави саломатӣ....6
§5. Реҷаи рӯз....7
§6. Обутобдиҳии бадан....9
§7. Ташаккул додани қаду қомати рост....10
§8. Нақши падару модар дар тарбияи тарзи ҳаёти солими наврасон....12

Боби 2. Беҳдошти (гигиена) шахсӣ

§9. Маълумот дар бораи беҳдошти шахсӣ....14
§10. Беҳдошти даст. Қоидаҳои дастшӯйӣ....15
§11. Беҳдошт ва нигоҳубини дандон....17
§12. Шустушӯйи рӯй....18
§13. Беҳдошти гӯшу бинӣ....19
§14. Беҳдошти чашм....21
§15. Беҳдошти нохунҳои дасту пой....22
§16. Беҳдошти пӯсти бадан....22
§17. Беҳдошти мӯй....24
§18. Шустушӯйи либос....24
§19. Беҳдошти рахти хоб....26
§20. Беҳдошти либоси таг ва рӯ. Беҳдошти пойафзол....27

Боби 3. Ман ва саломатии ман

§21. Организми инсон чист?....29
§22. Маълумот дар бораи зарурати истеъмоли ғизо ва беҳдошти он....30
§23. Қоидаҳои хӯрокхӯрӣ ва истеъмоли об....31
§24. Фарбеҳшавӣ....32
§25. Одатҳои бад....33
§26. Маслиҳатҳо: Саломатӣ боигарии мост....34
§27. Ташкил ва гузаронидани «Рӯзи саломатӣ»....36
§28. Дониш, маҳорат ва малакаҳоро мустаҳкам мекунем....37

ФАСЛИ II. Боби 1. Гигиенаи шахсӣ

§1. Маълумоти умумӣ дар бораи гигиена....40
§2. Риояи гигиенаи шахсӣ ва ҳадафҳои он....42
§3. Тозагӣ – оинаи ҳаёт....45
§4. Мавзӯи гигиена дар эҷодиёти классикон ва адибони муосири тоҷик.48
§5. Нақши бозиҳои миллӣ дар солимгардонии наврасон....50
§6. Беҳдошти муҳити зист ва гирду атроф....52
§7. Беҳдошти хона ва рӯзгор....54
§8. Беҳдошти ҳоҷатхонаҳо ва роҳҳои нест кардани партовҳо....55

Боби 2. Бактерия ва вирусҳо

§9. Маълумот дар бораи бактерия ва вирусҳо....58
§10. Беҳдошти об. Ҳифзи оби нӯшокӣ аз микроб....60
§11. Беҳдошти ғизо. Ғизои бемикроб....62
§12. Пешгирӣ аз бемориҳои сироятӣ....65
§13. Роҳҳои сироятшавӣ аз кирмҳо....67
§14. Пешгирии бемории варача....69
§15. Бемории домана ва пешгирии он....71
§16. Бемории роҳҳои нафаскашӣ ва пешгирии он....72
§17. Бемории сил ва пешгирии он....74
§18. Сироятёбӣ ба бемории исҳол (дарунравӣ) ва роҳҳои пешгирии он....76
§19. Тарзи тайёр кардани регидрон....79
§20. Муносибат бо парандагон ва ҳайвонот....81

Боби 3. Ҳодисот, захролудшавӣ ва ёрии аввалин

§21. Захролудшавӣ ва роҳҳои бехатар гардонидани он....85
§22. Сӯхтани бадан....87
§23. Офтобзанӣ ва ғарқшавӣ....89

Боби 4. Пешгирии одатҳои номатлуб

§24. Тамокукашӣ ва зарари он ба ҷисми инсон....91
§25. Нос ва зарари он ба ҷисми инсон....93
§26. Бартарафсозии эҳсосоти аз ҳад зиёд (стресс)....95
§27. Санҷиши дониш, маҳорат ва малака оид ба тарзи ҳаёти солим....97

Ирина Каримова, Муқаддам Ниёзмуҳаммедова,
Барно Ашӯрова, Тӯтихон Девоншоева

ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ

Китоб барои дарсҳои тарбиявии
хонандагони синфҳои 3 – 4-уми
муассисаҳои таҳсилоти умумӣ

Муҳаррир:	А. Комилзода
Мусаҳҳеҳ:	М. Саидова
Рассом :	Ҳ. Чилаев
Муҳаррири техникӣ:	Қ. Саъдуллоев
Тарроҳ:	Қ. Назаров

Ба чоп 05.01.2017 иҷозат дода шуд. Коғази офсет.
Чопи офсет. Андоза 70х90 1/16. Ҷузъи чопӣ 6.5.
Адади нашр 100000 нусха.
Супориши № 09/2017

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

Дар матбааи ҶДММ “Орбита”
ба табъ расидааст