

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

ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ

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

Нашри дуюм

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

**ДУШАНБЕ
МАОРИФ
2023**

ТДУ (УДК) 37 тоҷик+371.4+371.671+373
ТКБ (ББК) 74. 00(Я72)+74.200+74.202+74.200.5
К-32

К-32. Каримова И., Ниязмухамедова М., Ашӯрова Б., Девоншоева Т.
Тарзи ҳаёти солим. Китоб барои дарсҳои тарбиявии хонандагони
синфҳои 3 – 4-ум. – Душанбе: Маориф, 2023. – 104 саҳ.

Хонандаи азиз!

Ин китоб барои гузаронидани дарсҳои тарбиявӣ дар муассисаҳои таҳсилоти умумӣ таҳия гардидааст. Роҳбарони синф метавонанд ҳангоми таҳияи нақшаи корӣ вобаста ба шароити маҳал ва синну соли хонандагон аз он мавзӯҳои заруриро интихоб кунанд.

Ҷадвали истифодаи китоб

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

© «Маориф», 2023

ISBN 978-99985-0-529-2

Моликияти давлат

ФАСЛИ I

БОБИ 1. САЛОМАТӢ ВА ТАРЗИ ҲАЁТ

§ 1. МАҚСАД ВА ВАЗИФАҲОИ БАРНОМАИ ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ

Барои ҳифз ва беҳтар кардани ҳолати саломатӣ, ки аҳаммияти калон 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 солим доштан ба ҳуди шумо вобаста аст.

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

Омӯзиш ва таълиму тарғиби ТҲС, ки асосашро малакаҳои зарурии ҳаётӣ ташкил медиҳанд, метавонад ба ҳифзи саломатии кӯдакону наврасон мусоидат кунад ва дар зиндагии минбаъдаи онҳо таъсири мусбат расонад.

Чаро дар бораи саломатӣ ғамхорӣ кардан зарур аст? Саломатӣ боигарии асосии инсон мебошад. Масалан, тозагии хона, руҳи солим ҳолати хуби саломатиро таъмин менамояд. Макони зист, маҳалле, 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 бояд қору ҳаракат кард.

Омӯхтан ва дониستاني 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 ҳуди 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 давраҳои қадим ба масъалаи гигиена аҳаммияти калон медиҳанд. Зеро онҳо хуб дарк мекарданд, ки саломатии ҳар кас 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 Авесто дар бораи тоза нигоҳ доштани сарчашмаҳои об, муҳити зист, риояи қоидаҳои беҳдошти маълумот дода шудааст. Авесто одамонро барои солим нигоҳ доштани руҳу тан даъват намуда, шартҳои асосии онро дар тозаю озода нигоҳ доштани маҳалли зист ва пешгирии бемориҳо медиданд.

Асосгузори давлати Сомониён Исмоили Сомонӣ нағз медонист, ки истиқлоли мамлакат ба воситаи одамони солим, тансиҳату бардам анҷом мепазирад. Аз ин рӯ, дар баробари дигар масъалаҳо барои тани солиму рӯҳи бешикасти халқи худ чораҳо медид. Солимии мардум ба истифодаи оби тоза,

ҳаво, муносибати шахс ба атрофиён, истифодаи дурусти ғизои солим, одоби шоиста, тозагии дасту рӯй, ҳаммом ва ғайра, хулоса, ба ҷо овардани талаботи гигиена вобаста аст.

Донишманди бузурги тиб Абуалӣ 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 тавачҷуҳи бештар зоҳир кардааст. Ӯ дар ин китоб бемориҳои зиёдро зикр мекунад ва роҳҳои пешгирию табобати онҳоро нишон медиҳад. Махсусан, ба речаи хӯрокхӯрӣ, ҳифзи саломатӣ, риояи қоидаву талаботи санитарии гигиенӣ бештар диққат додааст.

Абуалӣ ибни Сино дарозумрӣ ва хубу бад гузаштани ҳаёти инсонро аз бисёр ҷиҳат ба риояи талаботи гигиенаи шахсӣ вобаста медонад. Абуалӣ ибни Сино одамонро даъват кардааст, ки барои саломатии худ талош кунанд.

§ 3. МУҲИТИ АТРОФ ВА ҲАЁТИ СОЛИМ

Маълум аст, ки ҳифзи саломатии ҳар инсон аз овони кӯдакиаш дар маркази диққати падару модарон аст. Таъмини ҳаматарафӣ 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 зехниашон ба таъсири муҳити атроф сахт вобаста аст.

Тозагии муҳити атроф хеле муҳим аст, тозагии ҷойҳои чамбиятӣ 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 куттиҳои махсус ва чуқуриҳои махсус бояд партофт.

Яке аз шартҳои асосии нигоҳдории тозагии муҳити атроф ва саломатӣ мавҷудият ва дастрас будани шабакаҳои обрасонист.

Барои тозагӣ ва ободонии кӯчаву хиёбон ва гулгашту боғистонҳо ташкил кардани ҳашар роҳи беҳтарини тоза нигоҳ доштани ҷойҳои чамбиятӣ ба шумор меравад. 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, ҷўйборҳо, кӯчаҳо ва роҳу боғҳо равона мешаванд.

§ 4. ВАРЗИШ – ГАРАВИ САЛОМАТӢ

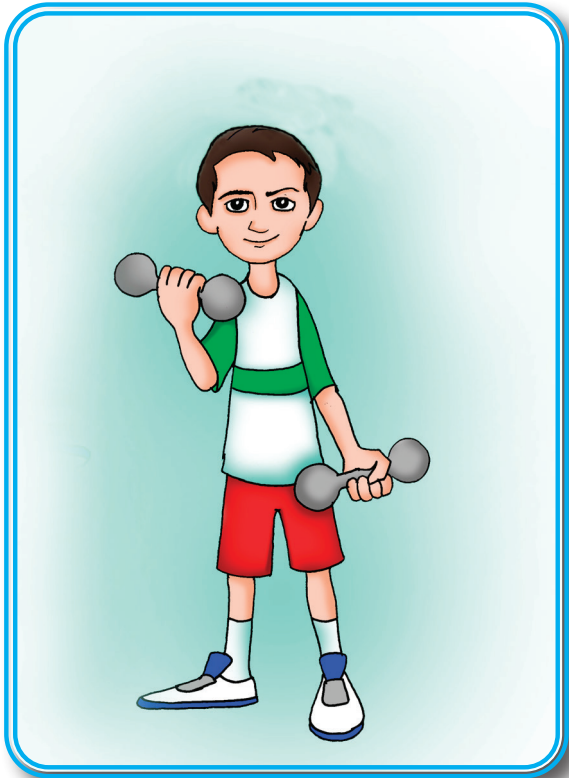
Варзиш яке аз қисмҳои тарбия буда, дар рушду такомули ҳаёти солими наврасон нақши бузург дорад ва дар бардаму солим тарбия кардани насли ҷавон хеле муҳим аст. Кӯдакону наврасони аз ҷиҳати ҷисмонӣ боқувват ба иҷрои вазифаҳои дар наздашон гузошташуда қодир мешаванд.

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, варзиши сабук, тенниси рӯйимизӣ, гӯштигирӣ, шинварӣ, футбол, волейбол ва ғ. машғуланд. Албатта, ин заҳмати ҳаррӯзаро талаб менамояд, ки дар натиҷа наврасону ҷавонон эътимоднок, бақувват, далеру нотарс, қавиирода ва муҳимтар аз ҳама, солим ба воя мерасанд.

Дар давраи хурди мактабӣ (7-11 сола) 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 таҳриқӣ мушоҳида мегардад (банди дасту ангуштон).

Варзиши пагоҳирӯзӣ асаби кӯдакону наврасон, ҳолати руҳиву ҳиссиётии онҳоро тамоми рӯз дар як ҳолати оромӣ, руҳбаландӣ ва хушҳолӣ нигоҳ медорад. Иҷрои машқҳои пагоҳирӯзӣ дар ҳавои кушод манфиатнок аст. Агар аъзои хонавода якҷоя бо фарзандон варзиши пагоҳирӯзиро ба роҳ монанд, фазои солими оиларо таъмин карда метавонад.



§ 5. РЕҶАИ РӯЗ

Реҷа чист? Реҷа тақсимои дурусти вақт аст. Реҷаи рӯз маънои барои кор, истироҳат, хӯрокхӯрӣ ва хоб оқилона тақсим кардани вақтро дорад. Дуруст ташкил кардани реҷаи рӯзи хонанда – чудо кардани вақт ба варзиши пагоҳирӯзӣ, иштирок дар дарсҳо, ёрӣ

дар хона, дамгирӣ, хӯрокхӯрӣ, дарстайёркунӣ, худхидматрасонӣ ва ғайра. Речаи мактаббача мувофиқи синну сол, ҳолати саломатӣ ва дарсҳо дар мактаб тартиб дода мешавад.

Хонанда дар риояи реча ҳатман бояд бодикқат бошад, сари вақт хӯрок хӯрад ва тибқи талаботи асосии гигиена (беҳдошт) фаъолиятшро бо истироҳат (хоб) мувофиқ намояд. 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 ҷойҳои алоҳидаю раҳти хоби тоза дошта бошанд.

Агар дар баробари наврасон ҳамаи аъзои оила ҳам речаи муқарраршударо риоя кунанд, ҳолати ҳуби саломатиро таъмин карда метавонанд.

Речаи рӯзи хонандаи синфҳои ибтидоӣ (намуна)

Вақт	Машғулиятҳо ва истироҳат (7-10 сола)
7.00	Аз хоб хестан
7.00-7.30	Ба тартиб овардани ҷойи хоб. Варзиши пагоҳирӯзӣ, шустушӯӣ.
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 (Шустушӯӣи 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 баданаширо 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 муҳими обутоби бадан аст, лозим аст.

Офтоб ва об омилҳои муҳимми обутоби бадананд. Организм ба таъсири нури офтоб ва об бояд оҳиста - оҳиста одат менамояд. 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 меъёри нагардад, метавонад ба организм зарар бирасонад (пӯстро мессӯзонад).

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

Агар одам хасташавиро ҳис кунад, метавонад 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 бояд рӯзе камаш 3-4 соат дар ҳавои кушод бошанд. Азбаски дар охири ҳар як чоряки соли хониш қобилияти кори хонандагон паст мегардад, реча ва обутобдиҳии бадан нақши калон мебозанд.

Агар наврасон камҳаракат бошанд ва ба обутобдиҳии бадан аҳаммият надиданд, инкишофи ҷисмонии онҳо суст мешавад ва мушакҳои бадан ва системаи асаб низ заиф мегардад.

§ 7. ТАШАККУЛ ДОДАНИ ҚАДУ ҚОМАТИ РОСТ

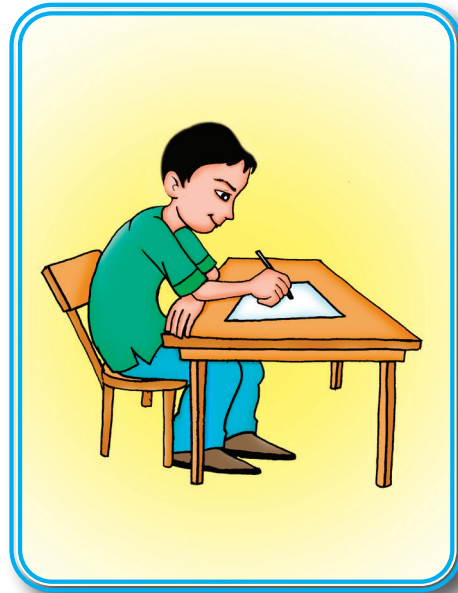
Қомат андом, тарзи ист, ҳолати табиӣ инсон мебошанд. Қаду қомати рост нишонаҳои зерин дорад: қомату китфҳои рост, сари андаке боло гирифташуда ва китфони васеъ.

Вазифаи асосии қомати инсон эмин нигоҳ доштани узвҳои ҳаракатдиҳанда аз бори зиёд ва осеб аст.

Дар баробари ин, дар инкишофи дурусти қаду қомати наврасон баъзе монеаҳо мушоҳида мешавад: масалан, қач шудани сутунмуҳра, ҳамеша ҳам шуда нишастан, миёни лӯнда, миёни лӯндаи ҳамшуда, миёни ҳамвор, қомати номутаносиб ва ғайра. Агар хонанда дар паси мизи дарс доим ҳам шуда ё бо сандуқи сина ба он така кунад, ё баръакс китфи худро боло бардошта нишинад, ба вай кӯзапуштӣ таҳдид карда метавонад. Устухони наврасон нисбати устухони калонсолон чандир буда, зуд тағйир меёбад. Аз қач нишастан метавонад сутунмуҳра қач шавад ва сабаби дарди сар, фаромӯшхотирӣ, мондашавӣ ва ғайра гардад. Дар натиҷаи монеаҳои қомат мушакҳои бадан суст мешаванд, аз ин рӯ, рост нишастан вазнин аст.



**дуруст
нишастан**



**нодуруст
нишастан**

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

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

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

* Барои он ки зуд монда нашавед, ба пуштаки курсӣ таъя кунед.

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

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

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

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

* Ҷузвдони мактабиро беҳтараш дар пушт гиред.

* 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 мебошад.

Агар кӯдак дар хонадон ғӯшаи махсуси дарстайёркунӣ надошта бошад, онро ҳатман барояш бояд муҳайё кунанд. Волидайнро зарур аст, ки паси миз нишаста, бо фарзанд дарс тайёр кунанд. Фарзандонро фах-



монанд, ки дар курсӣ нишаста дарс тайёр кардан авлотар аст, нисбат ба он ки дароз кашида китоб хонанд ё нависанд. Чунки ҳангоми дар курсӣ нишаста дарс тайёр кардан ҷараёни хун муътадил ҳаракат мекунад, аммо ҳини дароз кашида хондан, фишори хун ба майна зиёд мешавад, капиллярҳои чашм аз шиддати фишор пурхун шуда, чашмҳо дард мекунанд, сар ба дард меояд (ва кас чизи хондаашро хуб намефаҳмад). Падару модароне, ки аз чунин масъалаҳо огоҳӣ доранд, ба онҳо эътибори ҷиддӣ медиҳанд.

Баъди мактабхон шудани кӯдакон шароити зиндагии хонавода ва речаи онҳо дигар мешавад. Падару модар шароити мактабравии кӯдакро ба назар гирифта, низоми махсуси рӯз тартиб медиҳанд ва 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 кор ба организми инсонро меомӯзад. Қоидаҳои беҳдошти шахсӣ вобаста ба синнусол, ҷинс ва ҳолати саломатии шахс муайян карда мешавад.

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

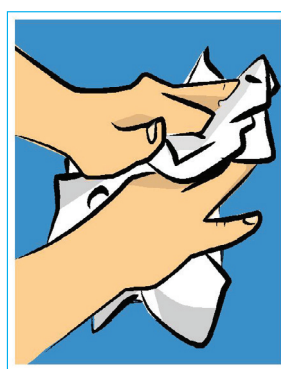
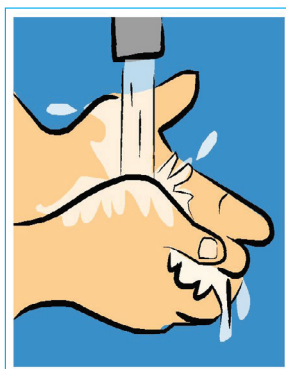
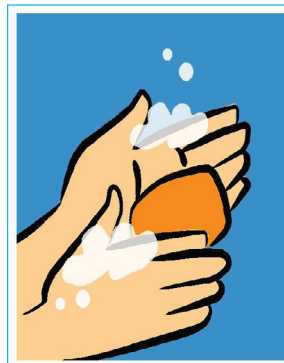
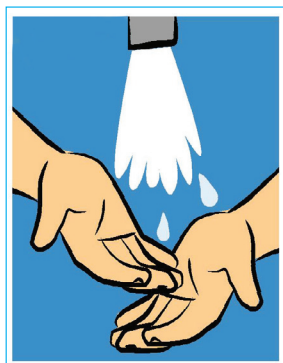
Гигиена таъсири муҳиту фаъолиятро ба ҷисму бадани одам, роҳҳои пешгирии бемориҳои сироятӣ, нигоҳ доштани саломатӣ ва умри дароз доштанро меомӯзонад.

Беҳдошти шахсӣ дар маҷмуъ қоидаҳои гигиенӣ мебошад, ки саломатии шахсро мустақкам ва хуб нигоҳ медорад. Риояи гигиенаи шахсӣ барои ҳар як фард, шарт аст. Нигоҳубин ва мустақкам 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 руҳиро беҳтар мегардонад.

Қоидаҳои беҳдошти шахсӣ, аз ҷумла шустани бадан, машқҳои ҷисмонӣ, беҳдошти чашм, гӯшу бинӣ, пӯсти бадан, тоза нигоҳ доштани либосро дар бар мегирад.

§ 10. БЕҲДОШТИ ДАСТ. ҚОИДАҲОИ ДАСТШҶҲЙ

Дастӣ одам нисбати дигар узвҳо бо ашӯи гирду атроф зиёдтар сару кор дорад. Аз ин рӯ, дастони инсон бисёртар чирку ифлосиро қабул мекунад, хусусан дар зерӣ нохунҳои даст



микробҳо пайдо мешаванд. Хонандагон дар давоми рӯз ҳавлию хона мерӯбанд, сабзавот тоза мекунад, бо тӯб бозӣ мекунад ва ғайра. Ҳамаи ин фаъолиятҳо бо даст иҷро карда мешаванд.

Дастҳо бештар чиркин мешаванд, ҳол он ки инро мо на ҳама вақт мебинем. Агар мо дастҳоямонро пеш аз хӯрок хӯрдан на-

шӯем, эҳтимоли бемор шудан вучуд дорад. Инчунин агар бо дастҳои ношуста чашмҳоро тоза кунем, чашм бемор шуда метавонад. Дастҳои чиркин либос, китоб, дафтари низ ифлос мекунад.

Аз ин рӯ, ҳамеша ба тозагии дастҳо диққати махсус дода, онҳоро зуд-зуд шустан зарур аст: пагоҳӣ ва бегоҳӣ, баъди бозӣ, ғундоштани хона, бозӣ бо сағу гурба, баъди ҳоҷатхона ва ғ. дастҳоро ҳамеша бо собун шустан лозим аст. Махсусан, пеш аз хӯрок хӯрӣ суоле ба миён меояд чаро? Зеро дасти ношуста хӯрокро захира мекунад ва сабаби бемориҳои гуногун мегардад.

Қоидаҳои дастшӯӣ:

- 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 овезон кунед.
- Остинҳоро кушода, тугмаҳояшонро гузоред.

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 НИГОХУБИНИ ДАНДОН

Одами калонсол 32 дандон дорад. Онҳо дар ҷоғҳои боло ва поён 16-тоӣ ҷойгиранд. Хӯрокро бо дандон хоида барои ҳазм шудани он мусоидат мекунад. Дандон аз берун бо моддаи саҳт, яъне бо сир пӯшида шудааст. Сири дандон монанди шиша нозук аст. Агар баъди хӯроки гарм дарҳол оби хунук нӯшанд, 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 сӯроҳҳои 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 накарданишон низ дард мекунанд.

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

Баъди хӯрок даҳонро бо оби гарм обгардон кардан.

Ҳар рӯз шустани дандонҳо бо мисвок ва хамираи дандоншӯӣ.

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

Ҳар кас бояд мисвок ва хамираи дандоншӯӣи худро дошта бошад.

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

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

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

§ 12. ШУСТАНИ РҶЙ

Маълум аст, ки одамон ҳар рӯз рӯй мешӯянд. Суоле 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 мекунад, ки бо равшани пӯст олуи мешавад.

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

Барои шустушӯи рӯй об, сачоқ, собун истифода бурда мешавад. Сачоқ бояд ҷойи муайян дошта бошад. Дар ибтидо дастонро бо собун мешӯянд, баъд рӯйро танҳо бо дастони тоза шустан мумкин аст.

Собунро аввал ба рӯй, сипас ба гӯшҳо ва гардан моли-



да, 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.

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 худро дошта бошад.

§ 13. БЕҲДОШТИ ГҶШУ БИНИ

Гҷш узви шунавой мебошад. Маҳз бо гҷшҳо овозҳои гуногун: садои об, овози боду борон, суҳбати одамонро мешунавем ва онҳоро аз ҳамдигар фарқ мекунем. Гҷшҳо воситаи асосии инкишофи нутқ мебошанд. Аз ин рӯ, гҷшҳоро эҳтиёт кардан ва тоза нигоҳ доштан зарур аст.

Гҷшро бо гҷгирдҷуб, сӯзанак ва дигар чизҳои нӯгтез кофтаи ё тоза кардан мумкин нест, барои он ки эҳтимоли ба пардаи тунуки гҷш осеб расидан мавҷуд аст. Садоҳои гулдурросӣ, гҷшхарош, овозҳои баланди мусиқӣ ва ғолоғулаи беҳуда қувваи узви шунавоиро суст мегардонанд, зеро мавҷи пуриктидори садо метавонад, ки ҳатто пардаи гҷшро дарронад. Онҳо на танҳо ба суст шудани қобилияти шунавой ё пурра гум шудани он оварда мерасонанд, балки қобилияти кори инсонро костаю хастагиро афзун мегардонанд.

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

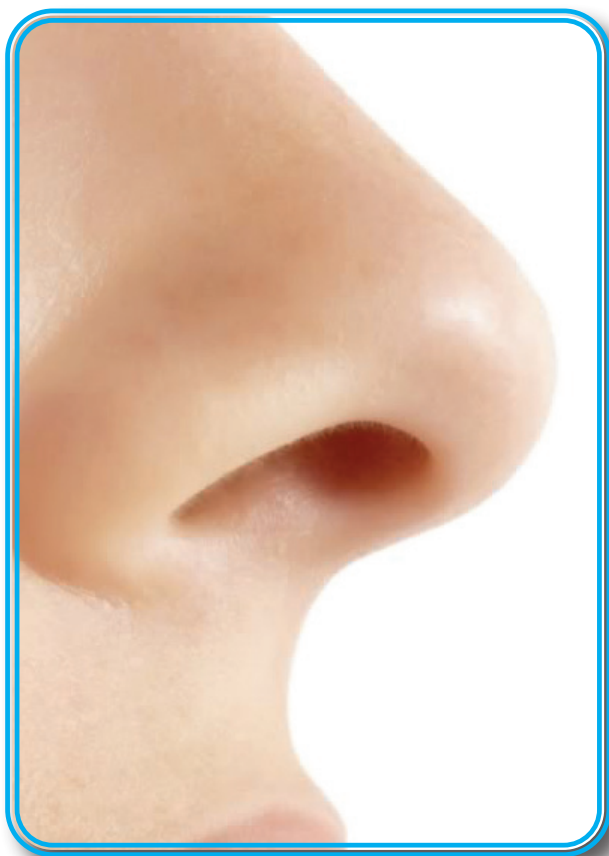
Бинӣ узви бӯйфаҳмист. Бӯйфаҳмӣ – қобилияти ҳискунии бӯйҳои гуногун мебошад, ки мо ба воситаи он бӯйҳои хуш ва бадро фарқ карда метавонем. Бӯйҳои ҳастанд, ки одамро аз хатар эмин медоранд: бӯйи хӯроқи ғализ, бӯйи газ ва ғайра.

Хонанда бояд аз хурдсолӣ маҳорати истифодаи рӯймолчаро барои поккунии бинӣ дошта бошад. Ё бояд ҳангоми атса задан даҳонашро бо рӯймолча пӯшонад. Рӯймолчаҳо бояд ҳамеша тоза

бошанд. Агар рӯймолчаҳо ношуста бошанд, эҳтимоли гузаштани микробҳо ба узвҳои бинӣ, пӯст, даҳон вучуд дорад.

Наврасон набояд бо даст биниро пок кунанд ва даруни биниро бо ангушт кобанд. Онҳо бояд донанд, ки дар кӯча, чойҳои чамъиятӣ биниро афшондан ва дасти ифлосро бо либос тоза кардан нодуруст аст.

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



§ 14. БЕҲДОШТИ ЧАШМ

Чашм узви биной мебошад. Бо чашм муҳити атрофро мебинанд, ашёи гирду атрофро аз ҳам фарқ мекунад. 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 губор ва равшании баланд муҳофизат мекунад.

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 он торик мешавад.

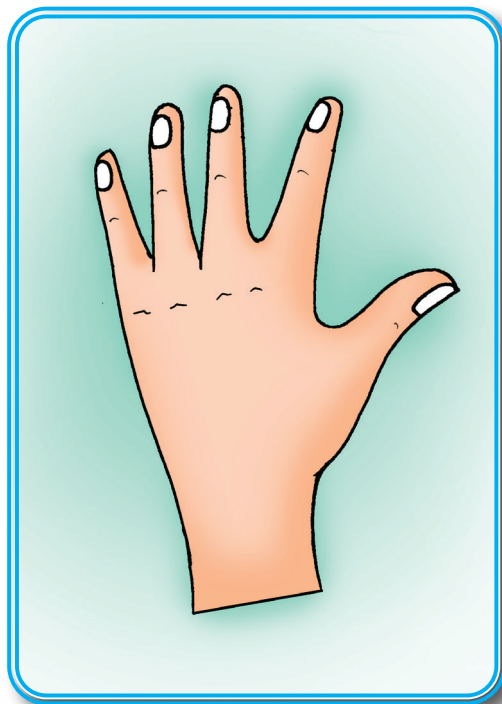
Дар ҳолати хоб рафтан ва дар нақлиёт будан хондан зарар дорад. Тамошои телевизор ё кору бозӣ дар компютер набояд бештар аз 1,5-2 соат дар як рӯз бошад.

§ 15. БЕҲДОШТИ НОХУНҲОИ ДАСТУ ПОЙ

Нохунҳои дасту пой ба нигоҳубинии махсус ниёз доранд. Нохунҳои дасту пойро дар давоми ду ҳафта як маротиба хеле эҳтиёткорона гирифтани лозим аст, чунки дар зери онҳо ифлосӣ чамъ мешавад ва тоза кардани он душвор аст. Нохунҳои ифлос нишо-

наи он аст, ки соҳиби онҳо қоидаҳои беҳдошти шахси роия намекунад. Баъзе кӯдакон нохунҳояшонро мехоянд, ва ин рафтори нодуруст аст!

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



§ 16. БЕҲДОШТИ ПЌСТИ БАДАН

Пўст узви ломиса аст. Пўст бадани инсонро аз таъсири муҳити берун муҳофизат мекунад. Одам бо пўст хунукӣ, гармӣ ва сахтиву нармии ашёро дарк мекунад. Агар шумо чашмҳоятонро бипўшед, 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 аҳаммияти калон доранд. Равған пӯстро мулоим мегардонад, арақи пӯст дар натиҷаи гармии бадан пайдо шуда, чисмро салқин мекунад. Агар арақкунӣ ва равғаннокии пӯст аз ҳад зиёд шавад, метавонад боиси часпидани чангу хок гардад ва сабаби бемориҳо низ шавад. Аз ин рӯ, пӯстро ҳамеша тоза нигоҳ доштан лозим аст.

Баданро ҳар ҳафта як маротиба бо собун шустан ҳатмӣ аст. Фаромӯш накунед, ки дастонро дар як рӯз якчанд маротиба шустан ва бо сачоқ пок кардан лозим аст. Агар дасту рӯйро нағз пок накунад, пӯст хушк 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 таркардари мегузоранд.

Сӯхтани пӯст. Ба ҷойи сӯхтаи пӯст ҳарчи зудтар миқдори зиёди оби хунук резед, сипас ба духтур бояд муроҷиат кунед.

Шамолхӯрии пӯст. Пӯстҳои рӯй, гӯшу бинӣ ҳангоми шамолхӯрӣ дарҳол рангпарида (сафед) мешаванд. 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 кунед.

§ 17. БЕҲДОШТИ МҶЌ

МҶЌи 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 мҶЌ аз ҷисми инсон мерезад. МҶЌи одам ҳар рӯз то 0,4 мм дароз мешавад.



Сабзиши мҶЌ ба системаи асаб ва ғизо вобастагӣ дорад. МҶЌ нигоҳубини доимиро талаб мекунад. МҶЌро бояд ҳар ҳафта як маротиба бо собун ё шампун тоза шуст. Ҳар рӯз мҶЌро бояд бо шонаи нарм дандона шона кард. МҶЌи дарозро аз нӯгаш ва мҶЌи кӯтохро аз решааш шона мекунад.

Бояд ҳар яке аз аъзои оила ва хонанда, албатта шонаи алоҳида дошта бошанд. Онҳоро бояд ҳамеша тоза нигоҳ дошт. Агар ин қоидаҳо риоя шаванд, мҶЌ аз бемориҳо ҳифз карда мешавад.

§ 18. ШУСТАНИ ЛИБОС

Тозагӣ – гавари саломатӣ. Ин суханҳо ба тозагии сару либос низ дахл доранд. На танҳо хона, ашёи рӯзгор, муҳити атроф, балки сарулибос низ бояд ҳамеша тоза, дарзмолшуда ва дилкаш бошад.

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

Муҳиммаш ин аст, ки он ба роҳ рафтан, нафаскашӣ, гардиши хун ҳалал нарасонад ва пӯсти бадан аз он азият накашад. Либос бояд ба фаслҳои сол ва обу ҳаво мувофиқ пӯшида шавад.

Барои кӯдакону наврасон тозагии либос ва раҳти хоб хеле муҳим аст. Раҳти хобро ҳафтае як бор, вале чӯроб, рӯймолча 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 пӯшид.

Шустани 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 пеш аз шустан ба муҳлати 30 дақиқа дар оби собун ҷӯшонда, шавад. Либоси тағ ва раҳти хобро крахмал кардан шарт нест. Беҳтар аст, ки онҳоро дуруст дарзмол кунем. Либосҳои мӯйинро дар оби ҳарораташ 40-50 дараҷа бо собун бояд шуст. Либосҳои мӯйинро бояд дар ҳарорати 140 дараҷа дарзмол кард.



Либосҳои рӯ (палто, курткаи, плаш)-ро ҳар пагоҳ шамол дода, пас аз он дуруст тоза карда, дар охири мавсим ба корхонаи хушкшӯйӣ додан беҳтар аст.

Дар корҳои тоза кардан ва шустанӣ либос хонандагон низ бояд иштирок кунанд.

Дар шустан ва тоза кардани либос бояд хонандагони хурдсол низ ҳамроҳӣ кунанд. Мустақилона тугма шинонидан, уту кардан ва ҷойҳои даридани ҷӯробрӯ дӯхта тавонистан низ хеле хуб 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 аҳаммияти калон дорад. .



Ҷойи хоб бояд барои хобкунӣ мувофиқ бошад, хеле мулоим ҳам набошад. Ҷилди болишту рахти хоб бояд пахтагӣ бошад, чунки он ҳаворо аз худ бе монеа мегузаронад ва барои бӯғшавии арақи пӯсти

бадан кумак мерасонад.

Чилди болишту рахт ва чойи хобро бояд тоза нигоҳ дошт. Дар хотир бояд дошт, ки чилди хобро доимо шустан ва дар як ҳафта як маротиба иваз кардан зарур аст. Дар рӯзҳои офтобӣ болишту кӯрпа ва рахти хобро зуд-зуд зерӣ офтоб нигоҳ доштан аҳаммияти калон дорад. Бо либоси рӯ ба чойгаҳи хоб даромадан мумкин нест.

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

§ 20. БЕҲДОШТИ ЛИБОСҲОИ ТАҒ ВА Рӯ. БЕҲДОШТИ ПОЙАФЗОЛ

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

Беҳдошти либоси тағ ва либоси рӯ ба тарзи нигоҳубини пӯст алоқаманд аст. Либос 80%-и пӯстро мепошонанд. Аз ин ҷост, ки либос барои муътадил амал кардани он аҳаммияти калон дорад. Либосҳои рӯ пӯстро аз ҷанг муҳофизат ва эмин нигоҳ медоранд. Либоси тағ ва рӯ набояд ба роҳгардӣ ҳалал расонанд, яъне, боистӣ, ки он ба қадубасти соҳибаш мувофиқ бошад.

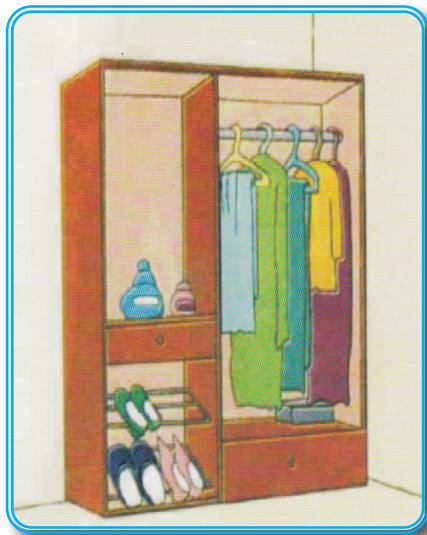
Барои либоси тағ матои чит (пахтагӣ) муносиб аст. Ин намуди матоъ, инчунин барои болишту чойпӯш тавсия дода мешавад. Либоси рӯ барои кӯдакону наврасон бояд гарм, кушод ва сабук бошад. Ин гуна либосро аз матоъҳои аслий ва сунъӣ ё пашмӣ тайёр мекунанд.

Барои мактаббачагон либоси мактабиро аз матоъ, ки то 10-25% нахи сунъӣ дорад, омода мекунанд, зеро чунин либос гармии муътадилро таъмин менамояд. Хонанда бояд баъди аз мак-

таб баргаштан либоси мактабиро кашида, дар ҷойи пешбинишуда нигоҳ дорад. Ҳангоми хидматрасонӣ 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 кори хубест барои пешгирии намудани қисми инсон аз шамолхӯрӣ.

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



Тоза нигоҳ доштани пойафзол.

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

Пойафзоли кӯдакона агар аз ҷарми тоза тайёр шуда бошад, беҳтар аст, зеро ҷарм аз худ ҳаворо 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 ҳамвориҳои кафи пой пойафзоли баландии пошнааш на камтар аз 1,5-2 см баланд тавсия дода мешавад.

БОБИ 3. МАН ВА САЛОМАТИИ МАН

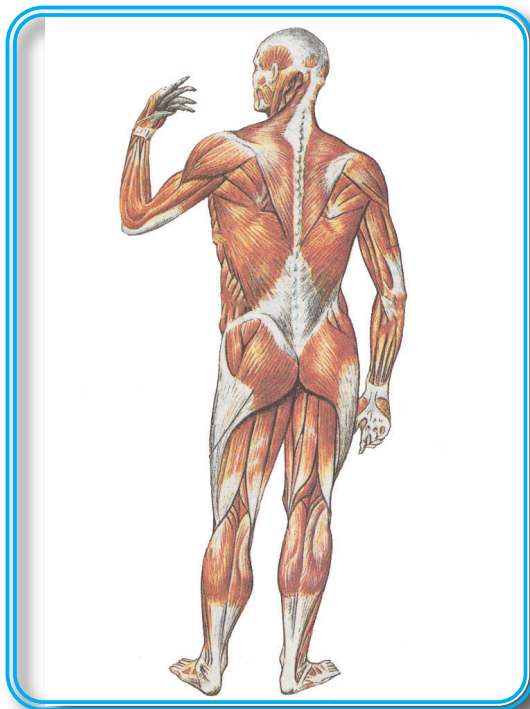
§ 21. ОРГАНИЗМИ ИНСОН ЧИСТ?

Организми 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 мекашанд, яъне шуш узви нафаскаши бадан аст.

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

Тамоми организмро системаи асаб идора мекунанд. 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 меомӯзонанд.



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

Талаботи асосии беҳдошти ғизо дар вақти муайян истеъмом намудани хӯрок аст. Риояи речаи хӯрок имкони дуруст ҳазм карда тавонистани хӯрокро таъмин мекунад. Кӯдакону наврасон метавонанд байни фосилаи хӯрокхӯриҳо мева бихӯранд. Ғизо бояд на-впухта ва бӯйи хуш дошта бошад. Қойи хӯрохӯрӣ низ аҳаммияти



калон дорад ва ба дуруст ҳазм шудани хӯрок мусоидат мекунад. Ҳангоми истеъмоли хӯрок диққати хонандагонро ба дигар корҳо равона кардан лозим нест, зеро ба паст шудани иштиҳо сабаб 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.

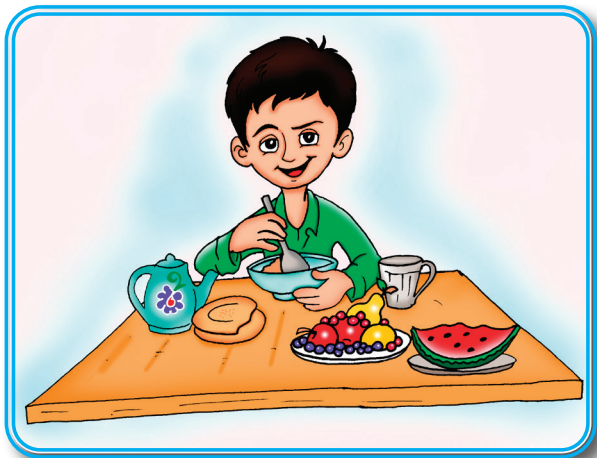
Одам тавассути ғизо моддаҳои барои организм зарур сафедаҳо, чарбуҳо, карбогидратҳо, витаминҳо ва ғайраро мегирад. Сафедаҳо барои сабзиши қад ва рушди кӯдак заруранд ва онҳо дар таркиби тухм, гӯшт, моҳӣ, нахӯд, лӯбиё мавҷуданд. Чарбуҳо ба организм қувва мебахшанд ва манбаи асосии онҳо рағани рустанӣ ба ҳисоб меравад. Витаминҳо барои нигоҳ доштан ва мустаҳкам намудани саломатӣ аҳаммияти калон дошта, асосан, дар таркиби меваю сабзавот мавҷуданд.

Кӯшиш бояд кард, ки хӯроки ҳархела истеъмом намуд, чунки организм бояд моддаҳои ғизоро 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 ХҶРОКХҶРӢ 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 ҳам 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 косою 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 шириниро камтар истеъмол кунед.

* Ғизоҳои бирён, сернамак ва талху тезро камтар бихӯред.

* Хӯрок набояд саҳт гарм ва сӯзон бошад.

* Пеш аз мактаб рафтани нахӯрӣ кардан шарт аст.

* Оби беҳтарин оби чашмасорон аст.

* Оби ҷӯйборҳою дарёчаҳо танҳо ҷӯшонидани истеъмол кардан лозим аст.

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

§ 24. ФАРБЕҶШАВӢ

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 мубтало 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 табобати лозимӣ намегиранд. Одатан волидонӣ наврасон чунин бо аломатҳои зуд хасташавӣ, дарди сар, дарди дилу шикам ба духтур муроҷиат мекунанд, лекин намедонанд, ки ин аломатҳои бемории фарбеҳшавӣ аст.

Дар миёни хонандагони синни хурди мактабӣ ду омилҳои асосии зиёдшавии вазн дида мешавад: камҳаракатӣ ва пурхӯрӣ. Мушоҳидаҳо нишон медиҳанд, ки дар речаи рӯзи чунин

наврасон машқҳои пагоҳирӯзӣ тамоман нест. Инчунин онҳо ба бозиҳои компютерӣ аз ҳад зиёд машғул мешаванд ва чунин хонандагон ба камҳаракатӣ одат мекунанд. Баъзе аз чунин хонандагон ҳатто дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ иштирок намекунанд. Наврасони фарбеҳ худро нороҳат ҳис мекунанд, аз ҳамсолон дар фаъолиятҳои ҷисмонӣ қафо мемонанд. Духтарҳо нисбати писарҳо барои қаду қомати номавзунашон азоби рӯҳӣ мекашанд.

§ 25. ОДАТҲОИ БАД

Тамокукашӣ, майзадагӣ ва нашъамандӣ аз ҷумлаи одатҳои бадтарин ба ҳисоб мераванд. Махсусан, тамокукашӣ дар бархе наврасон низ дида мешавад. Ин одатҳо инчунин барои одамон зарар мерасонанд.

Тамокукашӣ барои узви нафаскашӣ ва тамоми организм зарар дорад. Сабзиши ҷисми наврасе, ки тамоку (сигор, нос) мекашад, маҳдуд аст, зуд хаста мешавад, аз дарсҳо қафо мемонад ва зуд-зуд бемор мешавад. Чунки дар таркиби тамоку моддаи зараровар – никотин мавҷуд аст. Шуши шахсе, ки тамоку намекашад, гулобиранг аст. Ранги шуши шахсе, ки тамоку мекашад, хокистарӣ мешавад. Олимон ҳисоб кардаанд, ки баъди кашидани ҳар як сигор умри инсон маъмулан 15 дақиқа кӯтоҳ мешавад.

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

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 чиноят аст ва барои ин гунаҳкорро ба ҷавобгарӣ мекашанд.

Дӯсти ҷавон! Барои солим мондан ҳаргиз тамоку накаш, арак 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 нақун.

§ 26. МАСЛИҲАТҲО: САЛОМАТӢ БОЙИГАРИИ МОСТ

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

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, руҳану ҷисман солиманд.

Барои он ки зуд хаста нашавед, речаи 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 маданияи рафторро дарк кунед: оромона суҳбат ва боодобона мурочиат кардан; барои кумак миннатдорӣ баён намудан; ба атрофиён ҳалал 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 – гавари фазои хуби руҳии 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 тавонишани кори манфиатнок аст.

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

§ 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 чорабиниҳои мазкур маслиҳати пешакӣ карда, омодагӣ мебинад.

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 мекунанд.

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



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

Шарти чорум. “Оилаи тифок”. Бозии “Кӣ чолоктар?” доир мегардад. Бозӣ дар варзишгоҳ гузаронида мешавад.

Иштирокчиён ба ду гурӯҳ чудо мешаванд. Ҳар гурӯҳ капитани худро дорад. Бо ишора ё хуштаки баранда капитанҳо тӯбҳоро ба тарафи бозигарони худ ҳаво медиҳанд. Бозигарон бояд кӯшиш кунанд, ки бо тӯб ҳарифони худро зананд. Агар тӯб ба ягон ҳариф расид, гурӯҳи муқобил як ҳол ба даст меорад. Бозӣ танҳо 3 дақиқа давом мекунад ва гурӯҳи холи зиёд ба даст оварда ғолиб ҳисобида мешавад. Он чунин аст:

Шарти панҷум. “Сайру гашт”. Ин чорабинӣ дар марғзор ё китъаҳои наздимақтабӣ идома меёбад.

– Бо як пой хестану нишастан (кӣ бисёртар).

– Ду нафар тӯбро саҳт дошта, муқобили ҳамдигар меистанд. Баъд бо садои баранда талоши аз ҳам кашида гирифтани тӯб мекунанд. (Кӣ қавитар?)

– **Муסיқӣ.** Ҳар як оила - иштирокчӣ аз ҳаёти мактаб ё оила рақс пешниҳод мекунанд.

§ 28. Дониш, Маҳорат Ва Малақаҳои Мустаҳкам Мекунем

Инак, шумо оид ба тарзи ҳаёти солим донишҳои зиёди муфидро гирифтед. Бисёр муҳим аст, ки минбаъд қоидаҳои талаботи ҳифзи саломатиро ба эътибор гирифта, дар лаҳзаҳои гуногуни зиндагӣ онҳоро истифода баред. Бо мақсади санҷидани донишҳои гирифта ва тарбияи малақаҳои зарурии ҳаёти ин суолҳои тестӣ пешниҳод мешавад:

СУОЛҲОИ ТЕСТӢ

Барои чӣ обро чӯшондан лозим аст?

- А) Барои махви микробҳо
- Б) Барои бадбӯӣ нашуданаш
- В) Барои тоза ва безарар гардониданаш

2. Обро чӣ тавр бояд дуруст нигоҳ дошт?

- А) Дар зарфи тозаӣ 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 лозим аст?

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

5. Бояд «нохун гирифт»

- А) Ҳар рӯз
- Б) Ҳафтае як бор

В) Моҳе як бор

6. Ба ҷойи нуқтаҳо ҷарфҳои мувофиқ гузоред.

А) Дар оби микробҳо пайдо мешаванд.

Б) Тозагӣ – саломатист.

В) Дастхоро бо шустан лозим аст.

7. Чаро пойи луч гаштан мумкин нест?

А) Пой захмӣ мешавад.

Б) Ин хуб аст.

В) Чунин кор сабаби беморӣ мегардад.

8. Тозагии гирду атрофро чӣ тавр дастгирӣ бояд кард?

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

Б) Дар ҷойҳои махсус партофтани партовҳо.

10. Меваи ношуста истеъмолкунанда ба кадом беморӣҳо 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 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 латинӣ гирифта шуда, маънояш тозагӣ мебошад. Мафҳуми гигиена васеъ буда, аз намудҳои зерин иборат аст:

Тоза нигоҳ доштани ашъи шахсӣ.

Тозагии инсонҳо.

Тозагии ҳӯрок.

Тозагии муҳити атроф.

Тозагии замин.

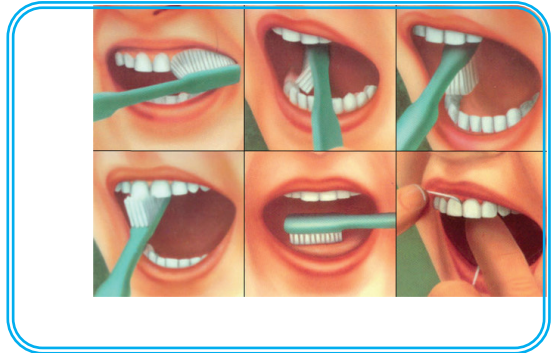
Тозагии обу ҳаво.

Тозагии пӯст.

Тозагии ҷойи хоб ва ғайра.

Тозагӣ барои чӣ зарур аст? Ҳар як шахс новобаста аз синну сол, нажод, чинс, забон бояд ин мафҳумро, яъне “тозагӣ”-ро, хуб дарк кунад, талаботи онро риоя кунад, барои тозагии умум кӯшиш кунад. Зеро саломатии ӯ, саломатии чамбият ба беҳдошт вобаста аст. Оқибати риоя накардани тозагӣ боиси сар задани бемориҳои сироятӣ аз микробҳо пайдо мешаванд.

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



Малақаҳои беҳдошти бачаҳо ҳанӯз аз синни томақтабӣ ташаккул меёбад. Тоза нигоҳ доштани пӯсти бадан, пок нигоҳ доштани даҳон, либос, пойафзол, хона, мактаб ва ғайра малақаҳои асосии беҳдошт мешаванд, ки бояд дар рафти тарбияи кӯдак ташаккул дода шаванд. Ин малақаҳо баъдтар ба одатҳои доимӣ мубаддал мешаванд:

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

§ 2. РИОЯИ ГИГИЕНАИ ШАХСӢ ВА ҲАДАФҲОИ ОН

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

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 мекунад. Вақте ки бачагон медаванд, мечаҳанд, гарм мешаванд, дар натиҷа дар пӯсти онҳо қатраҳои арақ пайдо мешавад. Ғайр аз ин, дар пӯст қабати тунуки равшан вучуд дорад. Арақи бадан ва равшани пӯст хоку чангро аз ҳаво ҷабида мегиранд ва бадани инсон чиркин мешавад. Агар пӯст муддати дароз

ва гӯшҳоро шустан лозим аст. Баъди шустушӯӣ бо сачоқи тозаю хушк баданро пок кардан лозим аст.

Пеш аз хоб пойҳоро ҳатман шустан лозим аст, чунки пӯсти пой бештар арақ мекунад ва ифлосиро ба худ мегирад, кас ба бемориҳои занбӯруғӣ мубтало мешавад.

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 шушта, либоси тоза пӯшидан зарур аст.

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 мушкिल аст. Нохунҳои чиркин хосси одамони ифлос ва бесомон мебошад. Ҳеҷ гоҳ нохунҳоро хоидан мумкин нест.

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

Тоза нигоҳ доштани дандонҳо масъалаи хеле муҳим аст. Солимии дандонҳо ба қиёфа ва рафтори инсон таъсир мерасонад. Дандонҳои носолим ва пӯсида ҳам барои ҳуди шахс ва ҳам барои дигарон нофорам аст.

Истифодаи рӯймолча ҳангоми сулфа кардан ва атса задан зарур аст ва наврасон инро бояд донанд. Тоза нигоҳ доштани ҳавои ҷойи зист, тозагии кӯрпаву болиштҳо, 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 аҳаммият дод, чунки либоси тозаю озода 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 хӯроки шабмондаи вайрон шударо 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.

Омӯзгорон, калонсолон бояд ба омилҳои асосие, ки ба саломатии хурдсолон таъсир мерасонад ва роҳҳое, ки барои муҳофизати саломатӣ мусоидат мекунад, эътибори ҷиддӣ диҳанд.

§ 3. ТОЗАГӢ – ОИНАИ ҲАЁТ

Тозагӣ чист? Тозагӣ ё ин ки санитария ҳамаи он чизҳост, ки саломатии мову шуморо муҳофизат мекунад. Тозагӣ, яъне санитария аз калимаи латинии “sanitas” гирифта шуда, саломатиро мефаҳмонад. 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 безараркардашуда ва тозагӣ бо ҳам робитаи мустақкам доранд. Мисолҳо шаҳодат медиҳанд, ки истеъмоли оби безарари нӯшиданӣ ва риояи тозагӣ фақти кӯдаконро то 50% кам мекунад.

Вазифаи асосии беҳдошт аз он иборат аст, ки он 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 пайваста баҳри тозаю озода нигоҳ доштани сару тан, пойафзол, асбобҳои хониш, хонаву ҳавлӣ, мактабу варзишгоҳ кӯшиш мекунад, чунки онҳоро аз хурдсолиашон волидон, мураббӣён, омӯзгорон ва дӯстону наздиконашон ба ин чиз одат кунонидаанд.

Омӯхтани талаботи қоидаҳои санитарии гигиенӣ дар хурдсолӣ ба кас имконият медиҳад, ки дар ҳаёт ҳамеша тозаю озода бошад. Шахсе, ки меҳодад доимо тозаю озода ва зебо бошад, ҳамарӯза ба тозагии либос, сару рӯй, ҷойи хоб, хонаю ҳавлӣ, косаву табақ, ҷойнику пиёлаи худ аҳаммият медиҳад.

Риояи талабот ба тозагӣ қорест мушқил, вале он иҷрошаванда аст. Нигоҳ доштани тозагӣ аз кас вақт ва қорро талаб мекунад. Тозагӣ боз як хубӣ дорад: шахсе, ки ба тозагӣ аҳаммият медиҳад, ҳама кас ва ҳама чоро тозаву озода дидан меҳодад.

Бо дастони ношуста хӯрок хӯрдан, меваю сабзавотро ношуста истеъмол кардан, оби нӯшокиро ноҷӯшонидан нӯшидан зарар дорад. Барои он ки бемориҳои сирояткунанда паҳн нашаванд, мо бояд ба гигиенаи шахсӣ эътибори қиддӣ бидиҳем ва гуфтаҳои табибонро хуб иҷро кунем. Риояи қоидаҳои санитарии гигиенӣ аввалан, барои сиҳхату 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.

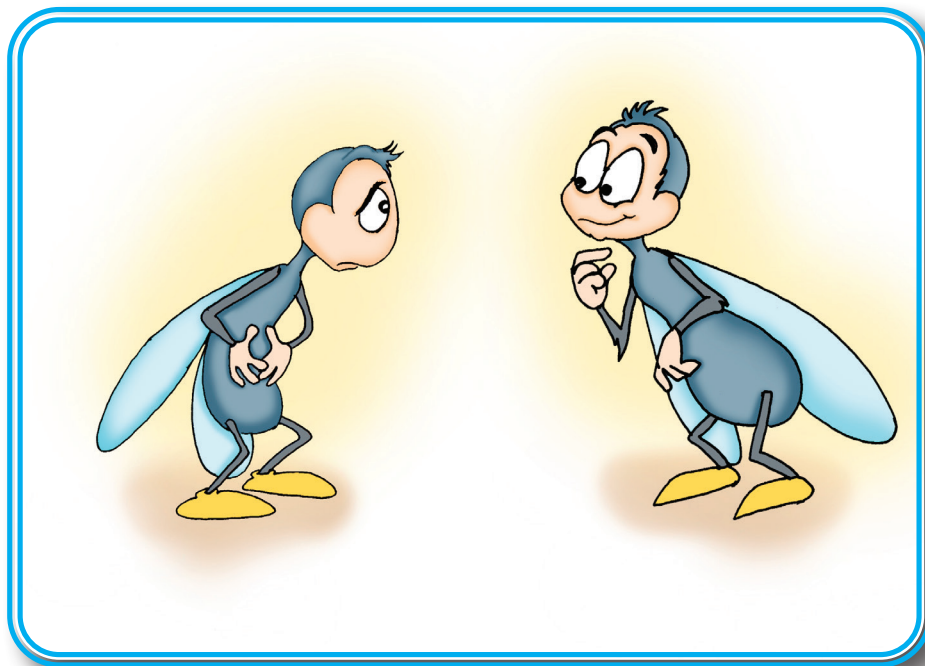
– Ту аз чӣ ғамгинӣ? – пурсид магаси хурсанд аз магаси ғамгин.

– 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, худааш танҳо намехӯрад, моро киш намегӯяд, вай албатта мерезонад, мечаконад, ба сару рӯяш мемолад ё баъди хӯрдан пиёларо намешӯяд. Мехоҳам, ки воқеаро ба ҳамаи магасҳо бирасонаму онҳо ба он хона рафта мураббо бихӯранд. Ту ҳам зуд парида рав.

Магаси ғамгин ҳам хурсанд шуд...



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

Азизи Азиз

§ 4. МАВЗУИ ГИГИЕНА ДАР ЭҶОДИЁТИ КЛАССИКОН ВА АДИБОНИ МУОСИРИ ТОЧИК

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

Бедил

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

Аксарияти шоиру нависандагони муосири тоҷик низ ба маъсалаи гигиена – беҳдошти саломатии одамон –диққату эътибор дода, оид ба ҳифзи тандурустии мардум назму наср дoston, очерку лавҳа, ҳикояву афсона ва ғ. эҷод кардаанд. Саломатӣ ин хушбахтии ҳар як инсон аст.

АГАР ХОҲЕД, КИ СОЛИМ БОШЕД

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

*Бихоҳед эмин аз микроб бошед,
Ҳаме солим, баобутоб бошед.
Кунед нас тозагӣ бар хеш пеша,
Ба собун дасту рӯ шӯед ҳамеша.*

Саидалӣ Маъмур

НАСИҲАТ

Модар аз пеши дарвозахона садо кард:

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

–Бибиҷонам! Бароям вай фақат санбӯсаи алафӣ меоранд. Медонанд, ки ман онро дӯст медорам.

Аз дар даромадаму бӯйи иштиҳоовари санбӯса ба димоғам зад.

– Санбӯса кучост?

– Дастатро бишӯй,– гуфт бибиам аз пешониам бӯсида. – Баъд ҳамроҳ санбӯса мехӯрем, чони бибӣ.

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.

Бибиам гуфтанд:

–Қони 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 насихати 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 вучуд намуда, диққати хурдсолону наврасонро ба худ ҷалб кардааст, бо бозиҳои миллӣ машғул шуданашон хеле кам гардида, ҷойи онҳоро бозиҳои компютерӣ, машғулиятҳои нолозим тамошои филмҳои беарзиш гирифтаанд.

Бозиҳои миллии тоҷикӣ дар инкишофи ҷисму руҳи кӯдакону наврасон нақши муҳим доранд. Бозиҳои миллӣ хеле гуногун буда, бачагони ҳар маҳал бозиҳои хосси худро доранд. Масалан, ланкабозиву гӯштин хеле маъмул буда, барои инкишофи дасту по ва ҷисми хурдсол кумак мерасонад.

Агар ин бозиҳо дар доираи вақти муайян сурат гирифта, меъёрашон риоя карда шавад, инкишофи солимии кӯдакону наврасон таъмин мегардад. Вале бозиҳои дигаре, чун ракеткабозиву бучулбозӣ майлу хоҳиши кӯдакону наврасон ба амалҳои бемояро зиёд карда онҳоро бетафовут месозад.

Яке аз бозиҳои варзишии хеле қадима гӯштини миллӣ буда,

ханӯз аз давраҳои ориёӣҳо хеле машҳур буд ва сифатҳои ин бозӣ дар «Шоҳнома»-и Абулқосим Фирдавсӣ, «Бадоеъ-ул-вақоеъ»-и Зайниддин Маҳмуди Восифӣ ва дигар асарҳои адибон зикр шудааст. Масалан, дар бораи 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 гирифтани ниҳоданд сар,
Гирифтанд ҳар ду даволи камар.
Синаҳдор Суҳроб – он зӯрдаст,
Ту гуфтӣ, ки чархи баландаш бибаст.
Ғамин гашт Рустам, биёзид чанг,
Гирифт он бару ёли ҷангӣ паланг...*

Шумо, хонандагони азиз аз мураббӣён ва омӯзгоронатон ин бозиҳои миллӣ: ба монанди ланкабозӣ, чилакбозӣ, гӯштӣ, сангчабозӣ, зудгӯяк, ресмонкашӣ, давидан, ҷаҳидан ва ғайраро биомӯзд. Шумо бояд бидонед, ки ин бозиҳо барои инкишофи солимии ҷисматон хеле ғоидадоранд. Аммо аксари бозиҳои компютерӣ барои ҷисму рӯҳатон манфиате надоранд. Инчунин бозиҳои компютерӣ на танҳо вақти зиёдотонро мегиранд, балки ба инкишофи ҷисму рӯҳатон низ таъсири манфӣ мерасонанд.

Нақши бозиҳои миллӣ дар солимгардонии кӯдакон

аҳаммияти калон дорад, аммо дар интихоби бозиҳо бояд синну сол ва беҳатарӣ ба назар гирифта шавад. Гузашта аз ин, бисёр бозиҳои миллӣ дар тарбияи худшиносии миллӣ, дӯст доштани халқу Ватани худ ва зинда нигоҳ доштани расму анъанаҳои миллӣ нақши муҳим доранд.

Бозиҳои миллӣ ин чунин дар тарбияи бадан ва тоза шудану ором гирифтани асаб кумак мерасонанд.

§ 6. БЕҲДОШТИ МУҲИТИ ЗИСТ ВА ГИРДУ АТРОФ

Ҳанӯз дар замонҳои қадим ҳам одамон ба талаботи санитарияу гигиенӣ риоя 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 мебарданд ва бо ҳамин саломатии мардумро хубтару бештар ҳифз мекарданд. Ҳавлию хонаҳо, ҳочатхонаҳо ва ҳаммом доштанд.

Дар Панҷакенти бостонӣ аҷдоди қадими тоҷикон суғдиён обро муқаддас меҳисобиданд. Онҳо ҳаргиз ба ин роҳ наредоданд, ки касоне обро ифлос кунанд. Дар шаҳр кубурҳои обгузар, обпартовҳо, ҳаммомҳо сохта шуда буданд. Соқинони ин шаҳр ба масъалаи ҳифзи саломатӣ, беҳдошти об ва истифодаи он ғамخورона муносибат мекарданд. Дар ҳавлиҳо ҷойҳои махсуси барои сару бадан шустан, чорво нигоҳ доштан буд.

Дар шаҳр чандин ҳочатхонаҳои умумӣ мавҷуд буд, мардум ба тозагии он, тозагии гирду атроф, ҷойи зист ва ҷойи кор эътибори махсус мероданд ва тансиҳатии худро ҳамеша ҳифз мекарданд.

Дар замони муосир низ ба масъалаи беҳдошти муҳити зист

диққати махсус дода мешавад. Яке аз муҳимтарини чузъиёти тозагӣ ва беҳдошт ин тозагии чамъиятӣ мебошад. Тозагии муҳити мо омили асосии саломатиамон мебошад.

Хонандагон дар бораи мафҳуми “тозагии чамъиятӣ” ва аҳаммияти он дар ҳифзи саломатӣ бояд маълумот дошта бошанд. Тоза нигоҳ доштани хона, ҳавлӣ, маҳалли зист, кӯча, мактаб, маҳалла, ноҳия ва шаҳр тозагии чамъиятиро таъмин месозанд. Агар гирду атрофи мактаб, ҳочатхона ва чойи дастшӯйии мактаб ифлос бошад, пашаҳо ба он нишаста микробҳоро ба ҳар ҷо паҳн мекунад. Дар рӯи хокрӯбаҳое, ки дар кӯча партофта шудааст, магасу нонхӯракҳо чамъ омада, бемориҳоро ба ҳар ҷо интиқол медиҳанд. Хокрӯбае, ки ба чӯй ё канал партофта шудааст, масалан, қубурҳои оби умумиро ифлос мекунад. Оби истода ва гандида сабаби афзоиши микробу хомӯшак ва бемории табларза шуда, эҳтимоли пайдо шудани бемориҳои хавфнокро зиёд мекунад.

Баъзан инсон бо амалҳои худ муҳити гирду атрофро олуида месозад ва барои дигарон низ хатарнок мегардонад. Микробҳо бо воситаи пашаҳо, нонхӯракҳо, калламушҳо ва мушҳо паҳн мешаванд ва онҳо дар пасмондаҳои хӯрок, пору, пӯчоқи меваю сабзавот зиёд ҳастанд. Барои партофтани партовҳо дар ҳар як маҳалла, мактаб ва оила бояд партовҳо бошад.

§ 7. БЕҲДОШТИ ХОНА ВА РҶЗГОР

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 хӯрок пеши роҳи бемориҳои меъдаю рӯда, шикамдard ва исхолро мегирад. Маҳсулоти хӯроквориро дар

зарфҳои пӯшида алоҳида нигоҳ бояд дошт ва рӯйи хӯрокро бо сарпӯш пӯшида, дар яхдон нигоҳ дошт, то ки паша, мушу калламуш ва нонхӯракҳо ба он зарар нарасонанд.

Микробҳо бо воситаи пашаҳо, нонхӯракҳо, калламушҳо ва мушҳо паҳн мешаванд ва дар пасмондаҳои хӯрок, пору, пӯчоки меваю сабзавот зиёд ҳастанд. Ин намуди ҳашарот инчунин дар хонаҳои ифлос ва дамгир (бе ҳаво) зиёд мешаванд, барои ҳамин ҳам ҳар хона бояд хуб шамол дода шавад, то ки ба даруни хона ҳавои тоза ва равшании офтоб дарояд.

Ошхона бояд ҳамеша тоза бошад. Агар ошхона ифлос, дар рӯйи фарши он нонрезаҳо хобида бошанд, 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. Обро бояд дар сатили сарпӯшдор нигоҳ дошт. Гӯшти хом ва моҳиро набояд дар паҳлуи маводди нопухтаву ношуста ва ғайра нигоҳ дошт. Пеш аз омода кардани хӯрок дастҳоро бояд тоза шуст.

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

Партовҷойҳоро аз хонаҳои рӯизаминӣ 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 РОҶҲОИ НЕСТ КАРДАНИ ПАРТОВҲО

Ҳоҷатхона аз ошхона, хона ва манбаи об бояд дур ҷойгир бошад. Сӯроҳии ҳоҷатхонаҳои деҳот бояд сарпӯш ва бинои он дар дошта бошад. Агар сӯроҳии ҳоҷатхона сарпӯш надошта

бошад, метавонед барои дур кардани пашаҳо аз қум, хок ё хлор истифода баред. Ҳар як оила барои шустанӣ даст баъди қазои ҳочат бояд дастшӯӣ, об, собун ва сачоқ дошта бошад.

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

Бояд донист, ки бисёр бемориҳои сироятӣ аз истифодаи оби ифлос ва риоя накардани тозагии ҳочатхонаҳо пайдо мешаванд. Онҳоро микробҳо (бактерияҳо, вирусҳо, гелмантинҳо)-и бемориовар ба вучуд меоранд. Онҳо аз организми инсон (хусусан, аз рӯдаҳо) берун омада, ҳангоми ҳолатҳои санитариро риоя накардан одамонро сироят мекунад. Бемориҳои сироятӣ бештар тавассути 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 мешаванд.

2. Магасу нонхӯракҳо,

3. Заmine, ки дар он партови ҳочатхонаҳоро истифода мебаранд ва сабзавоти онро ношуста истеъмол мекунанд.

4. Оби чӯйборҳои ифлос.

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

Масъалаи муносибати оқилона бо ҳайвонот, ахлоқи онҳо ва партовҳо низ хеле муҳим аст.

Ахлоқи ҳайвонот низ метавонад сабаби пайдоиши бемориҳо



бишавад, аз ин рӯ, онҳоро дар чоҳ ё дар замини ҳавлӣ хокпӯш кардан лозим аст. Баъди муомила бо ҳайвонот ва кор бо поруи онҳо дастҳоро бо собун якчанд бор шустан лозим аст.

Агар шумо бихоҳед, ки ҳайвонҳои хонагиро нигоҳ доред, хатман дар ҳавлӣ хоначаи онҳоро соzed. Онро начандон дур аз хона месозанд. Ба ҳайвонот нигоҳубин кардан ва онҳоро тозаву покиза нигоҳ доштан низ аҳаммияти калон дорад. Хонача бояд маҳкам бошад, ҳамарӯза онро тоза карда, ҳаво додан зарур аст.

Партовҳоро ба қуттии махсус партофтан зарур аст. Онро ба рӯйи ҳавлӣ ва ҷўйборҳо партофтан мумкин нест. Дар ҷойи аҳолинишин партовҳоро сўзондан мумкин нест, чунки коғаз ва боқимондаҳои пластикӣ моддаҳои ба организм ниҳоят хавфнок – диоксин ҷудо мекунанд, ки ин сабаби ифлосу захролуд шудани ҳаво мегардонанд.

Хулоса, мактабҳои чиркин, ахлоту хоктӯдаҳои зиёд дар саҳни мактаб ба саломатии хонандагон хатар дорад. Ҳамчунин партовҳо бӯйи бад дошта, таъби хира месозад. 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 хокпӯш кард. Дар назди хокрӯба ва партовҳо бозӣ кардан дуруст нест. Таълим ва тарбияи беҳдошт барои ноил шудан ба робитаи мутақобилаи саломатӣ ва тозагӣ бояд аз вазифаҳои асосии мактабу омӯзгор бошад.

БОБИ 2.

БАКТЕРИЯ ВА ВИРУСҶО

§ 9. МАЪЛУМОТ ДАР БОРАИ БАКТЕРИЯ ВА ВИРУСҶО

Бактерияҳо микроорганизми якхучайра (бемағз) буда, дар ҳама ҷо, дар ҳаво ва ҳатто дар узвҳои ҳозимаи мо, 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 захрдорро аз худ ҷудо мекунанд, ки хучайраҳо ба харобшавӣ оварда мерасонанд. Яъне токсин-моддаи захрдор, ки аз микроорганизмҳо, инчунин аз ҳайвонот ва рустаниҳо пайдо мешавад, боиси бемориҳои гуногун мешаванд.

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

кунӣ, гузаронидани чорабиниҳои пешгирикунанда, бо роҳи фаҳмондадихӣ аз сироятёбӣ ба бемориҳои номбаршуда худро ҳимоя кардан мумкин аст.

Ҳангоми маълумот додан дар бораи вирусҳо ва бактерияҳо дар хонандагон бояд 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 истехсоли до-руҳо (антибиотикҳо, моддаҳои, ки аз ҳуҷайраи ҳайвонот тайёр карда мешаванд – ферментҳо, витаминҳо) аз онҳо истифода мебаранд. Дар истехсоли 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 фоидадоранд. Онҳоро дар истехсоли вакцина (барангезандаҳои кушанда ё сусткунандаи бемориҳои гузаранда) истифода бурда, барои муҳофизат аз беморӣ ва муолиҷа ба организми инсон гузаронида мешавад. Дар мубориза бо ҳашароти зараррасон истифода бурда мешавад. 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 чӯробҳо.

Пахш накардан ва даст нарасондан ба гармича (рихинак)-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 чудоғонаи шахсӣ: рӯймолчаи бинипок-кунӣ, шона, сачоқ, чӯткаи дандошӯйӣ ва дигар ашёи гигиенӣ .

Бо одамони захролудшуда робита накардан ва ғайра.

§ 10. БЕҲДОШТИ ОБ. ҲИФЗИ ОБИ НҶШОКӢ АЗ МИКРОБ

Ба андешаи олимон об дар як вақт ҳам бисёр асту ҳам кам. Барои он бисёр аст, ки дар рӯйи замин укёнусоҳо, пиряхҳо, бахрҳо 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 ҷаҳон аст.

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

Дар аксарияти деҳоти Тоҷикистон чашма ва ё манбаи об нест. Мардум обро барои нӯшидан ва пухтани хӯрок аз ҷӯйбор ва каналҳо мегиранд. Илова бар ин тадқиқотҳо нишон додаанд,

ки бисёрии хонандагон ба мактаб оби чӯшонидашуда ва чой намеоранд. Онҳо ташна монда маҷбур мешаванд, ки аз оби канал ва ё чӯйбор нӯшанд ва дар натиҷа ба бемориҳои гуногун дучор мешаванд.

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

Нӯшидани об аз манбаъҳои кушода: каналҳо, чӯйборҳо хавфнок аст, чунки оби ин ҷойҳо ифлос аст. Кӯдакон бояд донанд, ки дар об пешоб накунанд ва дар қарибии он қазои ҳочат набароранд. Онҳоеро, ки дар пояшон ҳар гуна захм мавҷуд аст, огоҳ бояд кард, ки ба об надароянд. Ҳокрӯба ва дигар ифлосихоро ғун карда, ба чӯйи об напартоянд. Ҳайвонот аз об дур нигоҳ дошта шаванд. Дар оби ифлос микробҳои ҳастанд, ки одамонро ба бемориҳои дарунравӣ, домана ва ғайра гирифторм мекунанд. Илова бар ин, оби ифлос метавонад сабабгори як қатор бемориҳои пӯст ва чашм шавад. Онҳо ба ин бемориҳо гирифторм мешаванд, ки қоидаҳои гигиенаи шахси роия накардаанд, яъне дар вақташ шустушӯй намекунанд, сарашонро сари вақт намешӯянд, либосашонро иваз намекунанд, обро начӯшонида менӯшанд. Бемориҳои, ки ба воситаи оби ифлос паҳн мешаванд: зардпарвин, дарунравӣ,

фалач, домана, вабо, кирми меъда ва ғайра мебошанд.

Тарзҳои гуногуни тозакунии ва безаргардони об мавҷуд аст:

тахшинкунии;

филтркунии;

ҷӯшондан;

безаргардони 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 гирифтани;

обро дар ҷойи баланд гузоштан.

Оби истифодашударо бояд ба ҷойҳои махсус: чоҳҳо, захбурҳо ва ҷӯйҳо рехт, зеро агар он дар як ҷо ҷамъ шуда кӯлмак шавад, сабаби сар задани 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 гирифтори

Ба ҳар гуна бемори.

§ 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



қабилӣ 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 ҳочатхона, расидан ба пашми ҳайвонот ва хокбозӣ дар дастҳо боқӣ мемонад. Бинобар ин, баъд аз баромадан аз ҳочатхона ва пеш аз хӯрокхӯрӣ шустанӣ дастон бо собун ҳатмӣ мебошад. Бояд нохунҳо ҳамеша паст карда шаванд, чунки дар зерӣ 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 беморию аксар вақт бемории «дастони ифлос» меноманд.

Роҳи дигари сироят ёфтани ғизо аз микробҳо ин пашаҳо мебошанд.

Азбаски пашаҳо дар ифлосӣ ва хусусан дар начосат меафзоянд, ҳамчун воситаи сироятёбӣ ба беморӣ дониста шудаанд. Пашшаҳо дар рӯйи ифлосиҳо ва начосат 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 кумак 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 пӯшида онро аз паша ва ҳашарот эҳтиёт мекунем. Пеш аз истеъмол он бояд аз нав гарм карда шавад. Ошхона ва ё макони омодаسازیи ғизо бояд пайваста тоза карда шавад.

Кордҳо, тахтачаҳо ва рӯйи мизҳое, ки дар он 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 аз пӯст тоза ҷудо карда шаванд.

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

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 аз сари роҳашон сагчаи дайду баромад. Сагча чунон шикоятomez

нолиш мекард, ки раҳми бачаҳо омад ва онро ба хонашон оварданд. Дар хона бачаҳо шиками сагро сер карданд ва бо вай бозӣ карданд: онро рӯйи даст мебардоштанд, дар рӯйи ҳавлӣ бо вай медавиданд, навозишаш 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!».

§ 12. ПЕШГИРӢ АЗ БЕМОРИҲОИ СИРОЯТӢ

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

Бемориҳои сироятӣ инҳо мебошанд: ОРВИ (бемориҳои тезсирояткунандаи вирусӣ), зуком (грипп), тифи шикампеч, диареяи сахт, тиф ва ғайра. Масалан, бемории сироятии ОРВИ ва зуком (грипп) ба роҳҳои нафаскашии инсон (гулу, ҳалқум, нойнафас), бронхҳо ва шушҳо зарар мерасонад. Ин бемориҳо тавассути ҳаво, усули 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:

- хангоми робита бо бемор дар даҳон доштани докабанд,
-бештар дар ҳавои тоза гаштан;
-зуд-зуд тоза намудани ҳавои хона; – рӯбучини намнок,
обутоби бадан ва ба варзиш машғул шудан.

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

Бинобарин, тавсия дода мешавад, ки ҳамеша бояд оби чӯшонидаро нӯшид ва дастонро пеш аз хӯрокхӯрӣ 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 мемонад ва хавфи он аст, ки ба ҳалокат бирасад .

Роҳҳои пешгирии ин беморӣ: маҳсулотро дар яхдон нигоҳ доштан, фақат нӯшидани оби чӯшида, дастонро пеш аз хӯрокхӯрӣ ва баъд аз қазои ҳоҷат бо собун шустан, бо одамони бемор дар робита набудан.

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

Ковид -19 (Коронавирус). Бемории КОВИД-19 охири соли 2019 кашф шуд ва то ин дам дар ҷаҳон бар асари гирифторӣ ба он ҳазорон нафар ҷони худро аз даст додаанд. Сироят аз коронавирус мисли зукоми муқаррарӣ дар одамон сар мешавад. Танҳо духтур метавонад мавҷудияти ин бемориро дар бадани шумо муайян

кунад. Барои пешгирӣ аз ин бемории сироятӣ дар чойҳои серодам, нақлиёт, ҳар гуна чорабиниҳо аз ниқобҳои муҳофизатӣ истифода бурдан лозим аст. Дастиро бо собун ҳатман бояд шуст. Аз салом кардан бо даст ва бӯсидани ҳамдигар худдорӣ бояд кард. Ҳангоми пайдо шудани аломатҳои беморӣ – табларза, ҳарорати баланди бадан, сулфайи хушки бардавом, дарди сар ва мушакҳо ҳатман ба мутахассисони тиб муроҷиат бояд кард.

§ 13. РОҲҲОИ СИРОЯТГИРӢ АЗ КИРМҲО

Одамон бо воситаи алоқа бо хоке, ки дар он кирмҳо тухм мегузоранд ва бо воситаи хӯроки захролудшуда (мева, сабзавот ва дигар маҳсулоти хӯроқӣ) сироят меёбанд. Дар ҷисми инсон бештар кирмҳои гуногун афзоиш меёбанд.

Сироят аз фуру бурдани тухми кирми гичча сар мешавад. Ин сироятёбӣ одатан ба воситаи дастони ифлос, тавассути хӯроки сироятшуда ва ё ба либоси сирояткарда 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 сипас аз мақбад барои тухм мондан мебароянд ва онро саҳт ба хориш меоранд. Кӯдакон аз беэҳтиётӣ он ҷоро меҳоранд ва ба зери нохунҳои онҳо тухмҳо даромада сабаби аз нав сироятёбӣ ба кирми гичча мешаванд. Кирми гичча дар рӯйи кӯрпа ва болиң афтода ҳатто то чор ҳафта нобуд намешавад.

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 фуру мебаранд. Одамон агар гӯшти гов, моҳиро хом ва ё нимпӯхта 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. Ба воситаи истеъмом кардани ин меваю сабзавот онҳо ба бадани кас ворид мешаванд ва дар рӯда ба кирмак мубаддал мешаванд, девори рӯдаро сӯроҳ карда, ба хун ё рағҳои лимфатикӣ сипас ба шуш дохил мешавад. Дар он ҷо онҳо калон шуда, тавассути гулу ба рӯда мераванд ва ба тухмҳои сар мекунанд.

Агар хоҳед, ки аз кирмҳои рӯда сироят наёбед, пеш аз хӯрок хӯрдан ҳатман дастнашонро бо собун бишӯед, тамоми меваю сабзавотро пеш аз истеъмом кардан хуб бишӯед.

Сироятёбӣ ба кирмҳо чунин аломатҳо дорад:

аз иштиҳо мондан;

-дарди шикам;

-хориш дар маъда;

-ғичирроси дандонҳо дар хоб;

-рафтани оби даҳон дар вақти хоб;

- бад ҳис кардани худ.

Ҳама, хусусан бачагон, қоидаҳои зайлро бояд риоя кунанд:

Мева ва сабзавотро пеш аз хӯрдан бо оби тоза ва безарар бишӯед.

- Барои об додан ба сабзавот онро набояд аз обанборҳои ифлос ва сарчашмаҳои сироятшуда истифода бурд.

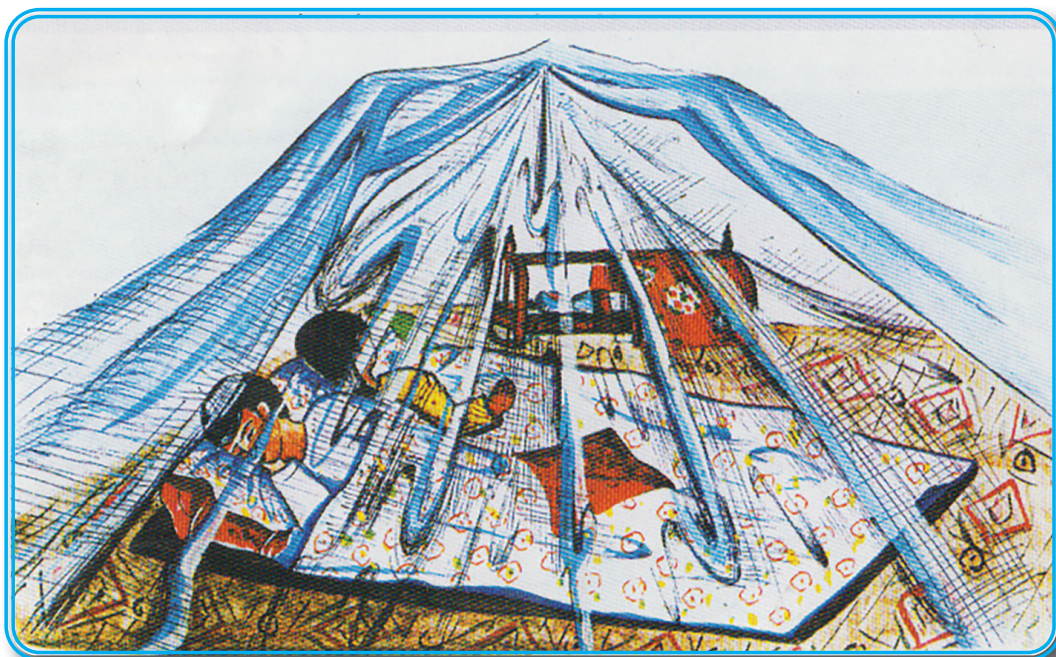
Бояд ҳоҷатхонаҳои ба талаботи санитарӣ ҷавобгӯ мавҷуд бошанд. Мардуми шаҳру деҳот ҳам бояд бо оби тоза иштиҳои таъмин бошанд.

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

§ 14. ПЕШГИРИИ БЕМОРИИ ВАРАЧА

Варача ба гурӯҳи бемориҳои сирояткунанда ман-суб буда, барангезандаи он нешзании хомӯшакҳои вара-чаовар мебошанд. Ҳангоми ба бемории варача гирифта шудан, аломатҳои табларзаи даврӣ, камхунӣ, калоншавии чигар испурч ба назар мерасад.

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



Дар Ҷумҳурии Тоҷикистон 9 намуди хомӯшакҳои вара-чаовар ба қайд гирифта шуда, се намуди он паҳнкунандагони асосии бемории варача ба ҳисоб мераванд. Хомӯшакҳои варачаовар одатан дар обҳои нимгарми тозаи оромчараён ва

рустанидор тухм мегузоранд. Инчунин, онҳо дар обҳои лаби дарё, захбурҳо, ҷўйборҳо, майдонҳои шолӣ, ҳавзҳои на он қадар калони сунъӣ, ки дар хоҷагиҳо истифода мебаранд, (ҳавзҳо, кўлмакҳо), баъзан зарфҳои калон барои нигоҳ доштани об ва ҷойҳое, ки дар он ҷо об чамъ мешавад (ҷоҳҳо, ҷуқуриҳо, ҷўйчаҳо) ҷойҳои тухмгузори хомӯшакҳои вараҷаовар, буда метавонанд.

Роҳҳои пешгирии аз бемории вараҷа инҳоянд:

- нест кардани обанборҳои нодаркор;
- сохтани захбурҳо 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 соҳилҳои обанборҳо аз рустаниҳои обӣ ва дигар наботот;
- риояи речаи истифодаи заминҳои шолӣ ва речаи обёрии онҳо;
- ба роҳ мондани истифодаи кубурҳои обгузар.

Ҳамчунин барои ҳимоя кардан аз ҳамлаи хомӯшакҳо кашидани пардаи тўри дар тирезаҳо.

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

Хулоса, мубориза бар зидди бемории вараҷа ва пешгирии он вазифаи на танҳо коркунони тиб, балки вазифаи ҳамаи мардум ва ҳар як шаҳрванд аст.

§ 15. БЕМОРИИ ДОМАНА ВА ПЕШГИРИИ ОН

Домана бемории хавфноки сирояткунанда буда, хосси фақат инсон аст. Паҳнкунандаи ин беморӣ микроби салмонелла буда, ба муҳити атроф тавассути пешоб ва ахлоти беморон ё шахсони пеш ба ин беморӣ гирифтورشуда, вале то ҳол дар вучуди 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 хӯрокаи расад, ба ин беморӣ гирифтормешавад 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, ҳочатхонаҳо, ахлотҷойҳо, мағзоба бошад ва ин оби ифлос дар шустушӯи сару либос, зарфҳои хӯрокхӯрӣ ва дигар корҳои истифода бурда шавад, боиси паҳн шудани бемории домана дар байни аҳоли мешавад.

Нӯшидани оби чӯйбору канал, оби начӯшонда, кухнашуда зарар дорад ва боиси рух додани ин беморӣ мешавад.

Бояд ҳамеша (барои нӯшидан) оби тозаии чӯшонидашуда дар хонаи одамҳо бошад ва онро мунтазам иваз кардан шарт аст. Ҳамеша пас аз қазои ҳочат ва пеш аз истеъмоли хӯрок дастонро бо собун бояд шуст.

§ 16. БЕМОРИИ РОҶҶОИ НАФАСКАШӢ ВА ПЕШГИРИИ ОН

Агар шумо бемории зуком, дарди гулу, дарди гӯш, сулфа ва таби баланд дошта бошед, сарчашмаи он, аслан шамолхӯрӣ мебошад. Аломатҳои ин беморӣ:

- нафаскашии душвор аз бинӣ;
- гӯш зардоб мегирад;
- гулу дард мекунад;
- сулфа пайдо мешавад;
- ҳарорати бадан баланд мешавад;
- беиштиҳой;
- сустии ҷисм;

-қафаси сина кашиш хӯрда, нафаскашӣ вазнин мешавад ва ғайра.

Дар ин ҳолатҳо бояд чӣ кор кард?

- ба бемор бештар хӯроки серғизо додан зарур аст;
- бештар нӯшоқӣ: чой, оби чӯшида, шарбати мева додан лозим аст;
- беморро дар хонаи гарму тоза ва барҳаво нигоҳ бояд дошт;
- беморро либоси гарм ва мувофиқ бояд пӯшонд;

– барои паст шудани таб бадани беморро бо оби ширгарм 1-2 дақиқа молидан лозим аст;

– бо тавсияи духтур, ба бемор доруи парасетамол додан лозим аст;

– бо пилта, ки аз матои мулоим тайёр карда шудааст, биниро тоза

кардан ё ба он намақоб чаконидан лозим аст;

- бо пилтаи хушк зардоби гӯшро тоза бояд кард;
- беморро 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 кардан лозим аст, то ин беморӣ пайдо нашавад. Даҳону биниро бо рӯймоли доқағӣ бастан ва дар чойҳои чамбиятӣ ҳангоми атса ва сулфа кардан даҳону биниро бо рӯймолча пӯшонидан аҳаммият 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 кашф кардааст) гузоштаанд.

Манбаи асосии сироят шахси бемории сили шуш мебошад, ки ӯ хангоми сулфа, атса ва ё туф кардани балғам ва ҳатто, хангоми 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 хучра 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 ҳам, ки аз он шахси бемор истифода бурдааст, ба организми инсон ворид мешавад.

Одамон аз ҳама бештар ба бемориҳои сил, шуш гирифтдор мешавад, вале намудҳои силли ғайришушӣ низ мавҷуданд: силли гурда, сутунмуҳра, устухон ва ғайра. Як бемори силли шуши микробхориҷкунанда дар як сол метавонад, 10-15 нафарро сироят кунад.

Нишонаҳои бемории сил инҳоянд:

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

Ҳангоми пайдо шудани чунин аломатҳои беморӣ ҳатман ба

муассисаи тиббии ҷойи зист мурочиат кунед.

Пешгирии бемории сил. Пешгирӣ маҷмуи чорабиниҳост, ки риоя кардани онҳо ба паст шудани хавфи сироят ба бемории сил мусоидат мекунад. Чунин пешгириҳо тавсия дода мешавад:

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

2. Риояи ҳатмии қоидаҳои санитарии 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 ҷойҳои алоҳидаро истифода бурдан ва ғайра. Дар дастақҳои дар, панҷараи зинаҳо, дар дастқаппақҳои воситаҳои нақлиёт, дар қоғазҳои пулӣ.

3. Пурқувват кардани қувваи худмуҳофизатии бадан: Истифодаи хӯроки дуруст (хӯроки серғизои аз витаминҳо, сафедаҳо ва моддаҳои минералӣ ғанӣ). Шир ва гӯшти хомро истеъмол накардан, чунки тавассути онҳо аз ҳайвони бемор ба организми инсон микробҳои бемориовар ворид мешаванд. Обутоб додани бадани кӯдакон дар синни хурдсолӣ имкон медиҳад, ки қувваи қобили муҳофизати организми онҳо мустақкам шавад ва муқобилати он ба бемории сил фаъол бошад.

4. Пешгирии махсус (ваксинатсия): ба кӯдакони навзод гузаронидани ваксинаи БСЖ дар таваллудхона, БСЖ дар 7-солагӣ, озмоиши микробии «Манту». Гузаронидани ин ваксинаҳо кӯдаконро аз гирифтورشавии эҳтимолӣ ба намудҳои вазнин ва хатарноки бемории сил эмин медорад. Ҳамасола одамон бояд аз муоинаи тиббии флюорографӣ гузаранд.

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

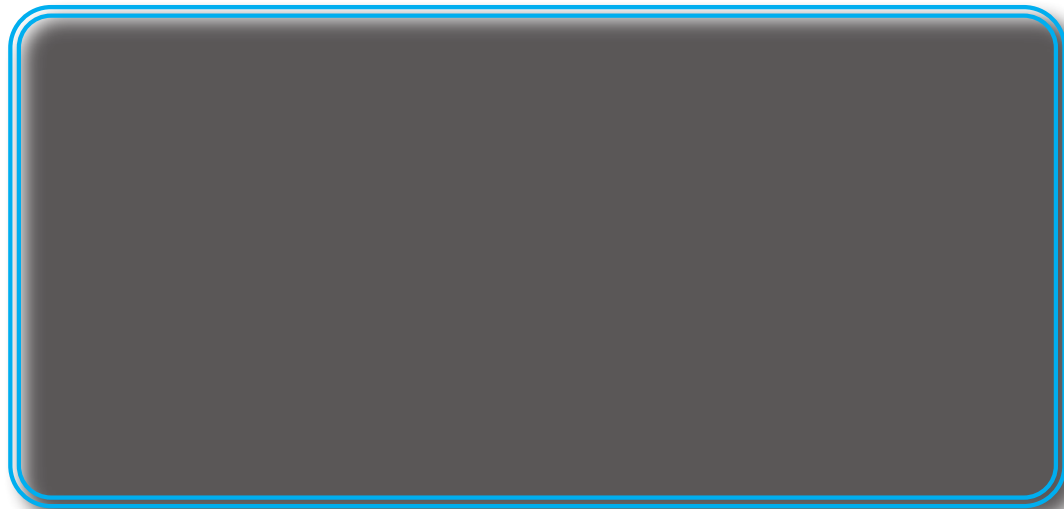
6. Муоинаи саривактии атрофиёни бемор: Аъзои оилаи шахси бемор бояд ҳатман аз муоинаи тиббӣ гузаранд.

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 даст пӯшанд.

Ба одамони ба ин беморӣ гирифтورشуда тавсия дода мешавад, ки балғамро ба ҳар кучо туф нақунанд, балки онро дар зарфи махсус (зарфи сарпӯшаш зич муҳкамшаванда) чамъ кунанд.

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

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



Сироятёбӣ ба ин беморӣ ба тарзҳои зерин сурат мегирад:

– ба воситаи ангуштон (ифлосиҳо ба дастҳо, ангуштон ва зери нохунҳо мечаспанд);

– ба воситаи ҳашарот (магасҳо, нонхӯракҳои ба ифлосиҳо олуда шуда.

– Намӣ ва об (ифлосиҳо бо оби нӯшоқӣ омехта мешаванд).

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



Азбаски начосати инсон аз ҳама манбаи васеи паҳншавии бемориҳост, зарур аст, ки он безарар карда шавад: боляш хокпӯш гардад. Ҳочатхонаҳои аз ҷиҳати гигиенӣ мувофиқ (ду чоҳдор ва бо об шусташаванда) аз ҳама роҳи беҳтарин ва безараркунии начосат мебошад.

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

Монеаҳои якумдараҷа инҳоянд:

Сохтани ҳочатхонаи чоҳдори муқаррарӣ.

Ҳочатхонаи бо об шусташаванда.

Муҳофизати манбаи об.

Монеаҳои дуумдараҷа инҳоянд:

Шустани дастҳо бо собун пас аз қазои ҳочат, пеш аз хӯроқхӯрӣ, пеш аз хӯроқ додан ба кӯдак.

Рӯйи хӯроқро пӯшонидан ва онро поку тоза нигоҳ доштан.

Хӯроқро бо назардошти «қоидаҳои гигиенӣ» пухтан.

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

Тоза шустани мева ва сабзавот пеш аз истеъмол.

Бемории исҳолро бо роҳҳои дар диаграммаи F-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 солихро овехта ин суолу супоришро ба бачагон додан мумкин аст:

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

Чаро кӯдаки дар расм буда бемор шуд?

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

Чаро кӯдаки дуҷум бемор нашуд?

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

Чораҳои пешгирии ин беморӣ инҳоянд:

Дастҳоро ҳамеша бо собун бояд шуст.

Танҳо оби тоза ва ҷӯшонидаро бояд нӯшид.

Барои қазои ҳочат танҳо ҳочатхонаро истифода бояд бурд.

Хӯрокро аз пашаҳо эҳтиёт бояд кард.

Оби ҷӯшидаро бояд нӯшид.

§ 19. ТАРЗИ ТАЙЁР КАРДАНИ РЕГИДРОН

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



–Нишонаҳои бе об мондани ҷисм инҳоянд:

–зуд-зуд ташна мондан;

- кам пешоб кардан ё умуман пешоб накардан;
- ранги пешоб зарди тира;
- талафи ногаҳонии вазн:
- хушк шудани даҳон;
- чашмони фурӯрафтаи беашк;
- фурӯ рафтани «қисми нарм»-и сари кӯдак;
- таранг шудани пӯсти бадан ё ёзандашудани он 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 аҳаммияти калон дорад, чунки таркиби регидрон аз намакҳои гуногун иборат буда, он обро дар бадан нигоҳ медорад. Ҳангоми бемории исҳол оби бадан хориҷ мешавад ва ҷисм бе об мемонад.

Регидронро дар шароити хона чунин тайёр кардан мумкин аст:

халтачаи хокаи регидронро аз дорухона харида, даҳонашро мекушоем ва оби гарми чӯшидаро то ними зарфи 1-литра мерезем;

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

оби гарми чӯшидаро то пур шудани зарфи шишагӣ 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 ӯ қай кунад ҳам, онро ҳамона додан лозим аст.

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

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

§ 20. МУНОСИБАТ БО ПРАНДАГОН ВА ҲАЙВОНОТ

Дар ҳама давру замон паҳнкунандагони бемориҳои сироятӣ ҳайвонҳо ҳастанд.

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 парандабозӣ ва парвариши сағу гурба шавқ дошта, бо онҳо беэҳтиёгона муносибат мекунанд. Агар ин ҳайвонҳо аз ташҳиси духтур нагузашта бошанд, эҳтимоли сар задани бемориҳои гуногуни сирояткунанда зиёд мешавад .

Бемориҳои вараҷа, нағзак, вабо, омози майна, салмонеллез, девонағӣ, 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 поруи онҳо сару кор доштан;
- ҳангоми тоза кардани мурғхона ва ё оғилхона;
- ҳангоми истеъмоли гӯшт ва тухми парандагоне, ки дар таркибашон микроорганизмҳои бемориовар доранд;
- ҳангоми газидани ҳайвони бемор ё ба организми инсон афтидани оби даҳони ҳайвони бемор;



– ҳангоми дасту пойи соҳиби худро навозишкорона лесидани сағ;

– дар натиҷаи тамоси одами захролудшуда бо 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 метавонанд ворид шуда, ба ҷисми онҳо сироят кунанд.

Бемориҳои, ки тавассути ҳайвоноту парандагон мегузаранд, хеле хавфнок буда, ҳатто метавонанд инсонро ба марг дучор кунанд.

Дар айни замон бемории зукоми паранда ва зукоми хук, ки боиси нигаронии тамоми мардуми ҷаҳон гардидааст, маҳз аз ҳайвонот ва парандагон ба одамон гузашта, хатари маргро ба вучуд овардааст.

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

Махсусан, ҳангоми нигоҳубини сағу гурба дар хона бояд донист, ки маҳсулот ва хӯрокворӣ хавфовар аст. Дар дохили хона гаштугузор кардани сағу гурба маҳдуд карда шавад, зеро ҳам сағ ва ҳам гурба тавассути луоби даҳонашон микробҳои зиёди бемориҳои гуногунро паҳн мекунанд ва ин метавонад боиси бемории аҳли хонавода шавад. Илова бар ин, наздик шудани сағу гурба ва дигар ҳайвонот ба деғу табақ хавфнок аст.

Роҳҳои пешгирии сироятёбӣ аз ҳайвоноту парандагон чунинанд:

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

– ҳангоми нигоҳубини ҳайвоноту парандагон ва тоза кардани оғилхона ва мурғхона пӯшидани пойафзол ва либоси махсус ҳатмист;

– ҳочатхонаҳо бояд ба ҳайвонот ва парандагон дастнорас бошанд;

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

– сабзабот ва кабудиро пеш аз истеъмол бояд бодикқат шуст;

– ҳайвонот ва парандагонро аз эмкунии профилактикӣ гузаронидан зарур аст;

– тозагии хоначаҳои ҳайвоноту парандагонро назорат бурда, он ҷойҳоро бояд безарар гардонд;

– хӯроқа ва обро ба ҳайвонот бояд ҳамеша дар зарфҳои тоза дод;

– поруи ҳайвонот ва парандагонро бояд дар замин гӯр кард;

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

– ҳангоми газидани ҳайвонот бояд таъҷилан ба духтур мурочиат карда шавад.

Дар баробари ин бояд дар хотир нигоҳ дошт, ки мо бояд ба ҳамаи мавҷудоти зинда ғамхорона муносибат бикунем.

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 диҳед. Ва, аз ҳама асосиаш, нисбати ҳайвонҳо, новобаста ба хонагиву ваҳшӣ буданашон, муомилаи ғайриинсонӣ накунад. 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 захролудшавӣ ба миён меояд. Захролудшавӣ тавассути даҳон, пӯст, газидани ҳашарот, хазандагон ва дар натиҷаи муносибати нодуруст бо моддаҳои химиявӣ ба амал меояд. Ворид шудани ҳама гуна захр ба ҷисми инсон, ки сабаби вайроншавии фаъолияти ҷисм, беморӣ ва баъзан марг мешавад, хавфнок аст.

Аломатҳои захролудшавӣ инҳоянд:

- дилбеҳузурӣ, қайқунӣ;
- дарунравӣ;
- пайдо шудани дард дар қафаси сина ва ё шикам;
- нафаскашии номурақтаб;
- араққунии бадан;
- рафтани оби даҳон;
- беҳушшавӣ;
- сӯхтани атрофи лабҳо, забон ё пӯст.

Ёрии аввалин ҳангоми захролудшавӣ тавассути даҳон:

- дар мавриди зарурӣ ангуштонро ба гулуи



чабрдида андохта ўро маҷбур кунед, ки қай кунад;

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

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

Дар чунин ҳолат бояд:

– ба чабрдида шир нӯшонед;

– таъчилан ба шифохона баред.

Ёри аввалин ҳангоми захролудшавӣ тавассути пӯст:

– чойи зарардидаи пӯстро бо оби тоза шӯед;

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

– чабрдидаро таъчилан ба шифохона баред.

Ёри аввалин ҳангоми газидани ҳашарот:

– агар неши ҳашарот дар пӯст боқӣ монда бошад, онро бо нохун ё чизи дигар хориҷ кардан лозим аст. Истифодаи пинсет мумкин нест, зеро ҳангоми пахш кардани пӯст миқдори боқи-мондаи захр метавонад вориди бадан шавад.

– чойи захролудшудаи пӯстро бо оби тоза шустан зарур аст;

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

– чабрдидаро таъчилан ба назди духтур баред.

Ёри аввалин ҳангоми газидани мор:

– ба чабрдида кумак расонед, ки дар ҳолати барояш мувофиқ бихобад. Агар имкон бошад, ба мақсади пасткунии воридшавии захр ба бадан, қисми газидашудаи баданро ба сатҳи аз дил поён фуруред.

– чойи газидаро бо оби тоза бишӯед;

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

Эзоҳ: Барои бо даҳонатон макида гирифтани захр кӯшиш накунад. Молидани захм ва гузоштани банд мумкин нест.

Ёри аввалин ҳангоми газидани сағ:

- чойи сағгазидаро бо собун ва оби тоза бишӯед ва барои паст кардани шиддати дард ба чойи захм маводди хунук гузоред;
- ба чойи сағгазида матои тоза гузоред.

§ 22. СҶХТАНИ БАДАН

СҶхтани бадан –ин зарарёбии бофтаҳои маҳини бадан буда, одатан дар натиҷаи таъсири ҳарорати баланд (сҶхтан–аз буғ ё гармӣ), моддаҳои кимиёвӣ, туршиҳо, ишқорҳо (сҶхтани кимиёвӣ) мебошад.

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

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

Аломатҳои сҶхтани дараҷаи 3: чойи сҶхтаи пӯст дурушт ва сиёхранг мешавад ва ё баръакс он, ҳамчун шамъ сафед мешавад.

Ёри аввалин ҳангоми сҶхтани дараҷаи якум ва дуҷуми пӯсти бадан:

- зуд чойи сҶхтаи баданро бо оби сард шуста хунук кунед. Истифодаи ях манъ аст;
- чойи сҶхтаи баданро на кам аз 10 дақиқа, то нестшавии дард, дар 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 ҷабридида либоси тағ, ангуштарин ва соаташро берун кунед;
- агар обилаҳо кафида бошанд, чойи зарардидаи пӯстро бо

обу собун бишӯед ва бо захмбанди тамиз (покиза) бандед.

Ёрии аввалин ҳангоми сӯхтани дараҷаи сеюм:

– ҳарчи зудтар ёрии таъчилиро 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 до-
ред;

– ҳангоми сӯхтани пӯст аз моддаҳои кимиёвӣ он қисми ли-
босро, ки бо моеи ҷӯшон ё моддаҳои кимиёвӣ олуда шудааст,
бурида партоед. Ба эҳтимоли ҷароҳат гирифтани бадани худ роҳ
надиҳед.

– моддаҳои кимиёвии хушкшударо аз пӯст бо дасти ҳифзкар-
дашуда (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 олуидашавии чашмҳо онҳоро
бо оби тоза бишӯед.

**Ҳангоми расонидани ёрии аввалин ба чунин ҷабрдидагон
ин амалҳо манъ карда шудааст:**

– либоси ба ҷароҳат часпидаро аз бадани ҷабрдида кашидан;

– равған, спирт ё дигар маводди молиданиро истифода бур-
дан;

– ба ҷойи сӯхта пахта гузоштан;

– истифода кардани лейкопластир.

Обилаҳоро накафонед, чунки яклухтии пӯст баданро аз во-
ридшавии инфекция муҳофизат мекунад.

Ҳангоми сӯхтани дараҷаи сеюм ба ҷароҳати бадан даст нара-
сонед.

§ 23. ОҒТОБЗАНИ ВА ҒАРҚШАВИ

Дар фасли тобистон ҳангоми истироҳат дар лагер, майдончаҳои солимгардонӣ бачагон оббозӣ карданро дӯст медоранд ва, илова бар ин, барои обубоии бадан дар офтоб хоб меаванд. Оббозӣ кардан ва дар офтоб хоб рафтани қоида дорад. Агар ин қоидаҳо риоя карда нашавад, одамро офтоб мезанад ё ҳангоми оббозӣ метавон ғарқ шуд.

Аломатҳои офтобзадагӣ 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 офтобзадагӣ:

- ҷабрдидаро дар ҷойи салқин хобонед;
- ба ӯ оби сард нӯшонед;
- либоси тангаширо ба либоси васеъ иваз кунед;
- либоси бо арақи бадан таршударо аз ҷисмаш бикашед;
- пахта ё матои бо оби сард таркардашударо ба қадкашак, тағи каш ва гардани ҷабрдида гузоред;

бадани ҷабрдидаро бо истифода аз маводди лозими дастрас (сачоқи тар, лиҳофи намнок) хунок кунед.



АЛОМАТҲОИ ҒАРҚШАВӢ ВА РАСОНИДАНИ ЁРИИ АВВАЛИН БА ШАХСИ ҒАРҚШУДАИСТОДА

Хатари ғарқшавӣ ҳангоми ба роҳҳои нафаскашӣ ворид шудани об пайдо мешавад. Агар ҷабрдида зерӣ об бошад, аввал нафаскашиаш қатъ мегардаду баъд боз пайдо мешавад. Доду фарёди имдодталабонаи ғарқшаванда тӯдаи одамонро ба соҳил меорад. Шахси ғарқшудаи стода дастонашро ба боло бардошта ёрӣ металабад. Ба сабаби шино карда натавоништан ёро 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 100 см метавонанд ғарқ шаванд. Ҳеч гоҳ иҷозат надихед, ки кӯдакони ва бачагони хурдсол бе назорати калонсолон оббозӣ кунанд. Кӯшиш кунед, ки танҳо оббозӣ накунад. Дар танҳои зарф, либос ва дигар чизҳоро дар соҳили дарё шустан мумкин нест.

Ба шахси ғарқшудаи стода чунин ёрии аввалин расонидан мумкин аст:

– сари ҷабрдидаро ба як паҳлу гардонида даҳону бинии ёро аз кум ё дигар мавод тоза кардан лозим аст;

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

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

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

БОБИ 4.

ПЕШГИРИИ ОДАТҲОИ НОМАТЛУБ

§ 24. ТАМОКУКАШӢ ВА ЗАРАРИ ОН БА ЧИСМИ ИНСОН

Дуди тамоку (сигор) аз микдори зиёди моддаҳои кимиёвӣ иборат мебошад. Дар он тақрибан 4000 моддаҳои кимиёвӣ мавҷуд аст, ки дар байнашон никотин, моддаҳои бавучудоварандаи бемории саратон, қатрон хеле зиёд аст.

Дуди тамоку (сигор), боз қариб 200 моддаи ҳафнок, 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 хубобчаҳои шуш мечаспанд ва ба воситаи оби даҳон ба меъда дохил мешаванд.

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

Вақте ки дуд ба лабҳо мерасад, моддаҳои зараровари дар дохили тамоку мавҷудбуда ба ковокии даҳон, забон, ҳалқум, нойнафас, найчаҳои шуш, сурхрӯда, меъда, пешобдон, ғадуди зерӣ меъда ва гурдаҳо таъсир мерасонад ва ин таъсир ба

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



Сигор душмани ашаддии инсони солим аст. Олимон ҳисоб кардаанд, ки соли 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 фуру мебаранд ва олимон таҳқиқ кардаанд, ки аз худи сигоркаш дида, атрофиёни ӯдар саломатиашон бештар зарар мебинад. 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 мешавад.

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

§ 25. НОС ВА ЗАРАРИ ОН БА ИНСОН

Носро аз тамоку тайёр мекунанд. Қисми таркибии асосии нос тамоку ё тутун (махорка) мебошад. Дар тайёр кардани он хокистар ва оҳак ҳам истифода мешавад. Ранги нос сабз буда, бӯйи тез ва бад дорад.

Носкашӣ ба дилбеҳузурӣ, дарди сар, дарунравӣ ва пайдоиши обилаҳо дар лабҳо оварда мерасонад, боз аз он дандонҳо зард шуда аз даҳон ҳамеша бӯйи бад меояд ва носкаш ба беморӣ дучор мешавад.

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

Аз сабаби дар таркиби нос мавҷуд 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. Он кӯчаҳо ва хонаҳоро ифлос мекунад.

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

Баъзеҳо носро аз алафҳои захрдори мадхушкунанда ва оҳак омода карда, ҳатто дар таркибаш доруҳои хобовари зараррасон меандозанд. Истеъмоли алафҳои захрдор, аз чумла, тамоку барои инсон манъ аст. Тамокуро ҳатто ҳайвон намехӯрад.

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

1. Нос ғадудҳоеро, ки дар зери забон ҷойгиранду барои осон

фурӯ бурдани хӯрок луоб ҳосил мекунад, бемор карда, хосияти луобчудокунии онҳоро аз байн мебарад.

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

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

4. Нос тозагии хунро олуда карда бемориҳои шушу ҷигарро ба вучуд меорад.

5. Оҳаку доруи хобовари «димедрол», ки дар таркиби он аст, нойчаҳои шушро гирифтори беморӣ мекунад ва носкашҳоро нафаскашии душвор оварда мерасонад. (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 пеш аз вақт 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 набояд ҳеҷ гоҳ ин заҳро ба даҳон гирифт.

§ 26. БАРТАРАФСОЗИИ ЭҲСОСОТИ АЗ ҲАД ЗИЁД (СТРЕСС)

Барои дониستاني сарчашмаи эҳсосоти зиёд ё стресс бояд дар бораи даврони кӯдакӣ ва инкишофи ӯ, ҳолатҳои гуногуни руҳӣ дар рафтори кӯдак ва чигунагии ба эътидол овардани рафтору гуфтори бачагони хурдсолон 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 ёд дар ҳамаи минтақаҳои он эҳсос шуда, он дар организми кӯдакон аз ҳама бештар таъсири худро мегузорад, зарур аст, ки калонсолон дар муомила ва рафтору муносибат бо насли наврас эҳтиёткор бошанд. Норасоии ёд ба инкишофи хуби мағзи сар ҳалал расонида, боиси заифии рушди тафаккур ва ҳатто ноқисулақлии бачагон шуда метавонад. Норасоии ёд қобилияти фикриро 10-15% кам карда, метавонад биной ва шунавоии насли наврасро ҳалалдор намояд. Бинобар ин, дар шароити Тоҷикистон бештар истеъмол кардани намаки ёддор тавсия дода мешавад. Олимон тасдиқ кардаанд, ки сабаби асабонияти кӯдакон яке аз омилҳои он бошад, аз тарафи дигар нарасидани ёд дар организмашон аз омилҳои дигари ин ҳолат мебошад.

Нишонаҳои ҳаяҷони аз ҳад зиёд:

- шикамро сардӣ фаро мегирад;
- нафаскашӣ шиддат меёбад;
- дил аз қафаси сина берун меҷаҳад;
- дар овоз, даст ва зонӯҳо ларза пайдо мешавад;
- мушакҳо таранг мешаванд;
- мадори пойҳо хеле кам мегардад,
- 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 худӣ муносибат кунанд, психологияи ўро фаҳмида, бо назардошти он муомила кунанд. Маҳз дар ҳамин давра нодурустии рафтори калонсолон метавонад ба дарсгурезии хонанда, дағалрафтории ӯ, бепарвои-яш 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 оилашон бо онҳо рафтори нек ва муомили инсонвор намудан шарт ва зарур аст.

Роҳҳои баргараф кардани ҳаяҷон:

- тулӯи офтобро мушоҳида кунед;
- суруд бихонед;
- мусиқӣ гӯш кунед;
- як пиёла чой бинӯшед;
- сахарӣ 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. САНЧИШИ ДОНИШ, МАҲОРАТ ВА МАЛАКА ОИД БА ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ

Шогирдони азиз! Инак, шумо дар бораи тарзи ҳаёти солим донишҳои зиёде гирифтед ва малакаю маҳорати дуруст зистанро пайдо кардед. Боварӣ дорем, ки минбаъд қоида ва талаботи ҳифзи саломатиरो ба эътибор гирифта онҳоро дар лаҳзаҳои мухталифи ҳаёт истифода мебаред.

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

Суолҳои тестӣ:

1. Гигиена чист?

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

2. Барои чӣ риояи гигиенаи шахсӣ ҳатмист?

- чунки солим бошем;
- чунки ин 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. Дониستاني қоидаҳои хӯрокхӯрӣ ва нӯшидани об барои чӣ лозим аст?

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

5. Кадом бозиҳои миллиро медонед?

- гӯшти, чавгонбозӣ, бандкашӣ;
- волейбол, баскетбол, футбол;
- тенниси рӯйи миз, бадминтон.

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

- ба саломатии одам аҳаммияти калон дорад;
- ҳама ҷойро бояд тоза нигоҳ дошт;
- шанбегиҳо бояд гузаронд.



7. Барои чӣ ошхона ва ашӯи 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. Чиҳоро «паразит» мегӯянд?

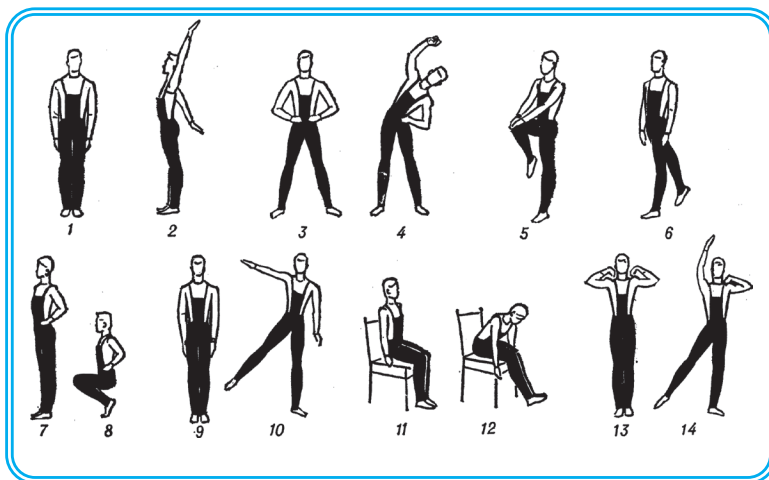
- парандагонро;
- хазандагонро;
- кирмҳоро.

13. Бемории вараҷаро чиҳо паҳн мекунанд?

- сағҳо;
- калламушҳо;
- хомӯшакҳо.

14. Бемории домана аз кӣ ё 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 исхол (дарунравӣ) чӣ гуна оқибатҳо дорад?

- қисм бе об менад ва ин ҳафнок аст;
- оқибати хуб дорад;
- намедонам.

18. Регидронро аз чӣ тайёр мекунанд?

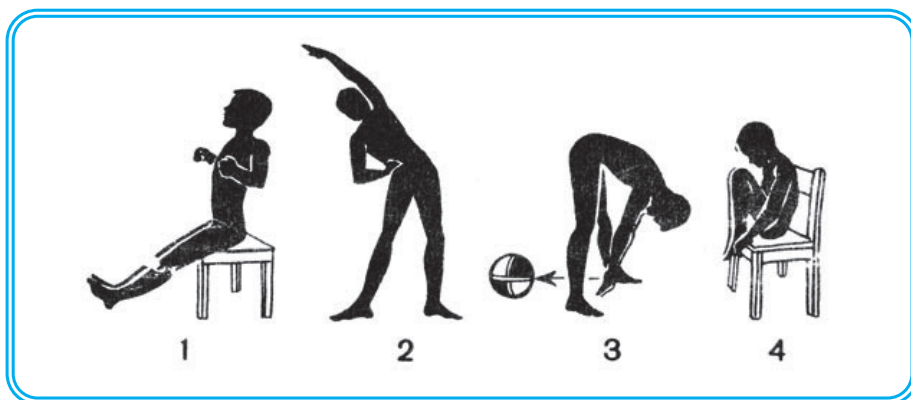
- аз об ва намак;
- аз хӯрок;
- аз шарбати мева.

19. Заҳролудшавиҳо аз чӣ мешаванд?

- 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 1. Боби 1. Саломатӣ ва тарзи ҳаёт

§ 1. Мақсад ва вазифаҳои барномаи тарзи ҳаёти солим	3
§ 2. Нигоҳе ба гузашта	4
§ 3. Мухити атроф ва ҳаёти солим	5
§ 4. Варзиш – гавари саломатӣ	6
§ 5. Речаи 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. Шустани 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. Шустани либос	24
§ 19. Беҳдошти рашти хоб	26
§ 20. Беҳдошти либоси тағ 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 малакаҳои 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. Мавзуи 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	53
§ 8. Беҳдошти ҳоҷатхонаҳо ва роҳҳои нест кардани партовҳо	54

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. Пешгири аз бемориҳои сироятӣ.....	65
§ 13. Роҳҳои сироятшавӣ аз кирмҳо	67
§ 14. Пешгирии бемории вараҷа	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 беҳатар 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 инсон	93
§ 26. Баргарафсозии эҳсосоти аз ҳад зиёд (стресс).....	95
§ 27. Санҷиши дониш, маҳорат ва малака оид ба тарзи ҳаёти солим	97

Каримова Ирина, Ниязмухамедова Муқаддам,
Ашӯрова Барно, Девоншоева Тӯтихон

ТАРЗИ ҲАЁТИ СОЛИМ

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

Муҳаррир	М. Мунавваров
Мусахҳах	С. Некқадамов
Рассом	Ҳ. Чилаев
Муҳаррири техникӣ	Қ. Назаров
Таррох	Қ. Назаров

Ба чоп 04.05.2023 иҷозат дода шуд. Коғази офсет.
Чопи офсет. Андоза 70x90 1/16. Ҷузъи чопӣ – 6.5.
Адади нашр 200000 нусха.
Супориши № 12/2023

Нарх: 15 сомонӣ 62 дирам

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

Дар ҚСП «Наشريёти муосир» чоп шудааст.
Ҷумҳурии Тоҷикистон, ш. Душанбе, кӯч. Зарнисор, 3.
Тел.: +992 (44) 600-35-58; e-mail: info@nmuosir.tj