

ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI
ОЛИЙ ВА ЎҚТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРАЛИГИ

МИРЗО УЛУГБЕК НОМИДАГИ
ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ УНИВЕРСИТЕТИ



ЁШ ФИЗИОЛОГИЯСИ ВА ГИГИЕНА
ФАН ДАСТУРИ

Билим соҳаси: 1000000 – Гуманитар соҳа
Таълим соҳаси: 1200000 – Гуманитар фанлар
Таълим бўғини/шарҳи: 5120100 - Физиология ва тиқларни ўқитиш
(тиқлар бўғини)
5111400 - Хорижий тил ва адабиёти (инглиз
тили)

ТОШКЕНТ - 2018

Фан дастури Олий ва ўрта махсус, касб-хунар таълими йўналишлари бўйича Ўқув-ўқувчи факультетлари фаолиятини Мувофиқлаштирувчи Кенгашининг 2018 йил "15" 05 даги "4" -сонли баённомаси билан маъқулланган.

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2018 йил "28" 02 даги "199" -сонли буйруғи билан маъқулланган фан дастурларини таъин олий таълим -муассасаси томонидан тасдиқлашга розилик берилган.

Фан дастури Мирзо Улугбек номидаги Ўзбекистон Миллий университетида ишлаб чиқилди.

Тузувчилар:

Д.С.Кучкарова - ЎАМУ, "Физиология ва биофизика" кафедраси профессори, биология фанлари доктори, профессор

Г.М.Джаббарова - ЎАМУ, "Физиология ва биофизика" кафедраси доценти, биология фанлари номзоди, доцент

Тақризчилар:

Г.А.Шахмурова - Тошкент давлат педагогика университети Табиий фанлар факультети "Биология фанини ўқитиш методикаси" кафедраси муdiri, биология фанлари доктори

Ш.С.Ташмухамедова - ЎАМУ, "Микробиология ва биотехнология" кафедраси профессори, биология фанлари доктори

Фан дастури Мирзо Улугбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети Кенгашида кўриб чиқилган ва тасдиққа тавсия қилинган (2018 йил «15» 05 даги 3 -сонли баённома).

5. Клеменова Л.С., Алматыв К.Т., Марчанов А.Т., Алимуратов Ш.И. Улғайиш физиологияси. - Тошкент, 2004.

Кўшимча адабиётлар

6. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этиш. Ўзбекистон Республикаси Президентини лавозимига киришиш тапталали маросимига бағишланган Олий Мажлис палаталарининг кўшма мажлисидаги нутқ. Тошкент, 2016. 56-б.
7. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, катъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондири бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда иқтисодий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий яқулилари ва 2017 йилга мўъжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор бўлишларида бағишланган Вазирлар Маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза, 2017 йил 14 январь –Тошкент. Ўзбекистон, 2017. 104-б.
8. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш - юрт тараққияти ва халқ фаровонлигининг тарови. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганнинг 24 йиллигига бағишланган тапталали маросимдаги маъруза. 2016 йил 7 декабрь - Тошкент, Ўзбекистон, 2017. 48-б.
9. Мирзиёев Ш.М. Булок келажакимизни мард ва оқинжаноб халқимиз билан бирга қурамиз. Мазкур китобдан Ўзбекистон Республикаси Президентини Шавкат Мирзиёевнинг 2016 йил 1 ноябрдан 24 ноябрга қадар Қорақалпоғистон Республикаси, вилоятлар ва Тошкент шаҳри сайловчилари вакиллари билан ўтказилган сайловчилар уюрадуварларида сўзлаган нутқлари ўрин олган.-Тошкент. Ўзбекистон, 2017. 488-б.
10. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фабер Д.А. Возрастная физиология. - Москва, АСАДЕМА, 2003. – 416 с.
11. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология. - М.: Просвещение, 1990. - 168 с.
12. Гуминский А.А. и др. Руководство к лабораторным занятиям по общей и возрастной физиологии. Москва «Просвещение», 1990. – 239 с.

Интернет сайтлари

13. <http://pedpsi.ru>
14. <http://donatifa.ru/node>
15. <http://biologymoscow.larod.ru>

1. Ўқув фанининг долзарблиги ва олий касбий таълимдаги ўрни

“Еш физиологияси ва гигиена” фани онтогенезнинг турли давраларида аъзо ва тизимлар, ва умуман организм, фаолиятининг хусусиятлари, ҳамда унинг ўсиб ва ривожланиб борагани сари ушбу функцияларнинг хусусиятлари, саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш, ҳаёт тарзини инсон саломатлигига таъсирини ўрганади. Дастур университет талабалари учун мулкданланган.

Касбий компетентликни мукамаллаштириш учун талабаларга одамнинг прежалат ва постжалат ўсиш ва ривожланиш жараёндарида аъзо, тўқима, тизим ва организмда кечётган физиологик жараёнларни, турли ёшдаги организмнинг физиологик ҳолатига тўғри баҳо бериш соҳасидати билим ва кўникмалар қатта ёрдам беради. Бу курсни ўқитишда, биринчи навбатда, табиий шартларда одам ривожланишининг турли даражадаги ҳос бўлган умумий функциянал қонуниятларга ҳамда алоҳида физиологик функцияларга ва уларни нималар билан боғлиқлигига, организмнинг барча тизимларини умумий фаолиятда уларнинг тўтган ўрни қандай эканлигини талабаларини билишларида эътибор бериш керак.

II. Ўқув фанининг максали ва вазифаси

Фанини ўқитишдан максал – талабаларга ёш физиологиясининг асосий тушунчалари, одам организмнининг функциясини улғайиш пайтидаги ўзгаришлари, ҳаёт кечирш фаолияти, организмнинг бир бутунлиги, унинг ташқи муҳит билан узвий боғлиқлиги, организм, аъзо-тизимлари физиологик фаолияти ва уларнинг бошқарилишида нерв ва гуморал тизимлар роли, бошқарилиш механизмлари, ташқи муҳитта мостлашиш механизмлари ҳақида ўргатиш ва уларни амалиётда татбиқ этиш кўникмасини ҳосил қилишдан иборат.

Ушбу максалга эришиш учун фан талабаларни назарий билимлар, амалий кўникмалар, турли аъзо, тизим ва умуман организмни фаолият кўрсатиш хусусиятларини ўргатиш; турли ёш давралида организм фаолиятининг хусусиятларини белгилوовчи экзотен ва эндотен омилларни аниқлаши; ёшнинг объектив мезонларни аниқлаш, индивидуал ривожланиш қонуниятларини ўргатиш вазифаларини бажаради.

Фан бўйича талабаларнинг билим, кўникма ва малакаларида қуйидаги талабалар кўйилади. **Талаби:**

– асосий физиологик тушунчалар ва гигиена тўғрисида **инсавёрга эга бўлиши;**

– ўсиш ва ривожланиш даврида аъзолар тузилишининг ёшга оид хусусиятлари; кўзгалувчан тўқималар ва скелет-мускул тизимининг ёшга оид физиологияси ва гигиенаси; нерв тизимининг ёшга оид физиологияси ва гигиенаси; сенсор тизимлар ва оид нерв фаолияти физиологияси ва гигиенаси; эндоприн ва висцерал тизимларнинг ёшга

онд физиологияси ва гиптенеаси хақида *билиши ва улардан фойдаланиши*.

– болаларнинг ёшга мос ҳолда ақлий ва жисмоний юксалмаларни ташлаш; олий нерв тизимига қарб индивидуал юксалмаларни ташлаш; антропометрик кўрсаткичларни аниқлаш; турли шартотла апроф-муҳитга гиптенеас баҳо бериш; таълим жарёида ёшга онд хусуыятларни хисобга олиш *кўникмаларига эга бўлиши керак*.

III. Асосий назарий қисм (маъруза машғулотлари)

1-маъзу. Кириш

Ҳаётчи жарёидаш. Ўшш ва ривожланиш конуниятлари.

Физиология ва гиптенеа фанларининг ўзаро муносабатлари. Ёшга онд физиология фанининг предмети ва усулблари. Гиптенеа фанининг предмети. Организмининг умумий тўзилиши. Ҳужайра, тўқима, орган ва тизимлар. Организмининг бўтулиши. Организм ва муҳит. Ўшш ва ривожланиш. Акселерация ва ретардация. Пренатал ва постнатал даврлар. Бола ривожланишининг даврлари. Критик ва сенситив даврлар.

2-маъзу. Таъин-харакат тизимининг ёшга онд хусуыятлари ва гиптенеаси

Харакат ва координациянинг ахамияти. Скелетнинг умумий тўзилиши. Суякларнинг таркиби ва хиллари. Бош сунги. Умуртка потонаси. Кўкрак қафаси. Кўл-оёк скелети. Бўгинлар. Бўгинларнинг хиллари.

Болаларда скелет патологияси. Сколиоз, лордоз, кифоз, яси оёқлик, остеопороз. Скелет деформацияларини олдини олиш. Мактаб худудига ва мебедашда (жихозлари) кўйилдишган гиптенеас талаблар. Скелет деформациясининг коррекцияси. Скелетнинг ёшга онд хусуыятлари ва гиптенеаси.

Мускул тизими. Мускул хоссалари. Мускул хиллари. Мускул пакалари ва боғламлари. Кўнданан-тарти мускуллар. Сидик мускуллар. Мускуллар киекаришини энергия билан таъминлаш. Бурувчи ва ёзувчи мускуллар. Кўтаришувчи ва туширувчи мускуллар. Айқинтирувчи мускуллар. Фиклетер мускуллар. Бош ва бўйин мускуллари, гавада мускуллари, кўл-оёк мускуллари.

Мускуллар кучи, чидамлилиги, харакатчанлиги. Мускулларнинг ёш хусуыятлари ва гиптенеаси. Жисмоний машқларнинг мускулга таъбири.

Мускул кучи. Мускул иши. Типодинамиа. Мускулларнинг чинкилиши. Жисмоний харакат ва мускулларнинг ривожланиши. Бодибилдинг. Мактаб аниқомларида кўйилдишган гиптенеас талаблар. Болалар ўқилиши ташқил этилишига кўйилдишган гиптенеас талаблар.

V. Мустақил таълим ва мустақил ишлар

Мустақил таълим амалий машғулотларига тайёрлик кўришдан ташқари фан дастурига кўрсатилмаган, аммо фан бўйича талабонинг билим доирасини кенгайтирувчи кўшимча маърузалар доирасида берилган топшириқларни бажаришни ўз ичига олади.

Мустақил таълим учун таъсис этилдишган маърузалар:

1. Болаларнинг жисмоний ва ақлий шаклланишига иктимоний муҳитнинг таъбири.
2. Болаларда витаминлар етишмовчиликнинг оқибатлари.
3. Зарарли олатлар ва уларни олдини олиш.
4. Оналар саломатлиги - келажак пойлевор.
5. Жинсий тарбия.
6. Ривожланишдаги критик даврлар.
7. Биология фан ва доривор моддаларнинг бола организмига таъбири.
8. Болаларда иккинчи ситгал тизимининг ривожига таъсир этувчи омиллар.
9. Болаларнинг жинсий тарбияси.
10. Болалардаги хиссиётлар хусуыятлари.
11. Диккетнинг нефрофизиология хусуыятлари ва онтогенезда ўзгарishi.
12. Мускуллар фаоллиги ва боланин жисмоний имкониятлари.
13. Болаларда эмоционал стрессларни олдини олиш усуллари.
14. Индивидуал ривожланиш давомида намун реакцияларнинг шаклланиши.
15. Эндиемик бўкюкнинг келиб чикиш шарт шартотлари ва муҳитга боғликллиги
16. Табиий ва суний омиллар таъсиринда инсон организмиде содир бўлдишган физиология кўрсаткичлар

Мустақил ўзлаштириладиган маърузалар бўйича талаблар томонидан рефератлар тайёрлаш ва уни тақдимот этиш таъсис этилади.

VI. Асосий ва кўшимча ўқув адабиётлар ҳамда ахборот манбаалари

Асосий адабиётлар

1. Linda S. Costanzo. *Physiology – fifth edition*, Virginia, USA, 2013.
2. Francis M. Walters, A.M. *Physiology and hygiene*. D.C. Heath and Co. – Publishers, 2005
3. Dianne H. *An Invitation to Health*. Wadsworth Cengage Learning, USA 2011. – 705 p.
4. Солнков Б.А., Кучарова Д.С., Курбанов Ш.К. Болалар ва ўсмирлар физиологияси ва гиптенеаси. - Тошкент, Ўзбекистон миллий энциклопедияси, 2005. - 375 б.

Инфекциянинг тарқалиши. Африка касалликларини (бештак, сил, корин тифи, дифтерия, скарлатина, қизамик) олдини олиш. Вакцинация. Организмни инфекциядан ҳимоялашни. Чинқиш.

Саломатлик кўрсаткичлари. Саломатлик ва иш қобилияти. Ақлий меҳнатнинг хусусиятлари. Хулқ-атворига таъбир этувчи модалар. Зарари одатлар ва уларни олдини олиш. Алкогол ва иктамоний муҳит. Чеккиш ва ўсаётган авлод. Кофеиннинг зарари. Мунғазам тибобий воситаларини қўллаш хавфи.

IV. Семинар машғулотлари бўйича кўрсатма ва тавсиялар

Семинар машғулотларида талабалар асосий марбуза мавзулари бўйича олган билим ва кўникмаларини семинар машғулотларини олиб бориш жараёнида янада бойитадилар.

Семинар мавзулари ҳар бир талаба томонидан бажарилади. Бунда аввало талаба бажарилган семинар ишнинг назарий ва амалий томонини қисқача изоҳлаб бериши. Сўنгра семинар ишнинг бажарилиши давомида олдиндан натижаларни хулосалаб, ўқитувчи томонидан текширилади.

Семинар машғулотлари учун қўйиладиган мавзулар тасвир этилади.

1. Ўсиш ва ривожланиш ҳақида тушуنча. Акселерация ва ретардация. Тулма ва ирсий касалликлар. Антропометрик (соматометрия, физиометрия, соматоскопия) кўрсаткичлар.
2. Таъин-ҳаракат аппаратининг ривожланиш хусусиятлари. Ривожланиш нуқсонлари: ясени оёқлик, сколиоз ва б.
3. Турли рефлектор реакцияларни кузатиш (кўз қовоқларини юмиб-очиш рефлекси, тизза ва бошқа пай рефлекслари)
4. Анализаторлар эволюцияси. Кўриш нуқсонлари: дальтонизм, яқиндан кўра олмаслик, узокдан кўра олмаслик, паллүрник. Атроф муҳит омилларининг анализаторларнинг шаклланишига таъсири.
5. Олий асаб фаолияти. Болаларда олий асаб фаолияти типларини аниқлаш.
6. Хотира. Тасодифий ва маъновий эслаб қолишда хотира имкониятларини аниқлаш.
7. Эндокрин безлар ва уларнинг функцияси
8. Кон тизми касалликлари. Ёшга оид ўғарилар. Анемия ва унинг келиб чикиш сабаблари
9. Кон ва юрак томир ривожланиш кўрсаткичлари. Турли ёшдаги болаларда меъдари ҳамда жисмоний ишдан кейин юрак уриш частотаси. Юрак-томир тизмининг чинқиши.
10. Нафас кўрсаткичлари (нафас частотаси, чуқурлиги, унанинг тириклик ситими). Жисмоний фаолиятнинг нафас кўрсаткичларига таъсири.

3-мавзу. Нерв тизмининг ёшга оид физиологикаси ва типленаси

Нерв тизмининг аҳамияти. Нерв тизмининг умумий тузилиши. Нейрон ва глия ҳужайралари. Ганглиялар, нерв толалари. Нерв импульслари. Тарқиловчилик. Рефлекс нерв тизмининг асосий фаолияти сифатида. Рефлектор ёш. Нерв марказлари ва уларнинг хоссадари. Марказий нерв тизми. Орақ мия, бош мия. Периферик нерв тизми. Олдинги мия, ўрта мия, кейинги мия. Симпатик ва парасимпатик нерв тизми. Нерв тизмининг онтогенезида ривожланиши.

4-мавзу. Олий нерв фаолияти ва унинг ёшга оид хусусиятлари

Катта ярим шарлар нўстотги. Шартли ва шартсиз рефлекслар. Олий нерв фаолияти. Сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Олий нерв фаолиятининг хусусий типлари. Миянинг интегрattiv фаолияти ва хулқ-атвор. Динамик стереотип. Хотира, уйку, нутқ, тафаккур. Хотира ва унинг ривожланиши.

Ўта таъсирланувчанлик. Нерв кучланиши. Чарчаш ва ўта чарчаш. Исёк-совуқларнинг нерв тизмига таъсири. Болаларда неврозлар. Нерв тизмига маътаб режимининг таъсири. Наркотик ва алкогольларнинг нерв тизмига таъсири. Никотин ва нерв тизми. Никотиннинг ёшга боғлиқ таъсири. Кун режими. Уйку типленаси. Маътаб режимга қўйиладиган гигиеник талаблар. Болала ташқи муҳитнинг таъсири.

5-мавзу. Сенсор тизмининг ёшга оид физиологикаси ва типленаси

Сезги орталари. Тактик, температура, проприорецептив, хид билиш, кўриш ва эшитиш сезгилари.

Халқум ва кулок. Тоғушларнинг табиати. Тоғушларни фарқлаш. Тоғуш тўқималарининг организм учун аҳамияти. Халқум. Тоғуш пайлари. Тоғушнинг келиб чикиши. Кулок. Ташқи ва ички кулок. Нотора пардаси. Эшитишнинг ёш хусусиятлари. Эшитиш типленаси.

Кўз. Ёрутлик сезгисининг турлари. Тасвирнинг хосси бўлиши. Кўриш муаммолари. Кўз. Кўзни химоя қилувчи органлар. Кўз соққасининг турлилиши. Аккомодация. Кўз соққасининг ҳаракатлари. Винокуллар кўриш. Узокдан ва яқиндан кўриш. Рангги ақраятни ва унинг ёш хусусиятлари. Кўришнинг ёш хусусиятлари. Маътаб болаларда кўриш муаммолари. Кўриш типленаси.

Хид билиш, таъм билиш сезгисининг ёшга оид хусусиятлари ва типленаси.

6-мавзў. Эндокрин тизмининг ёшга оид физиологияси ва гиптениаси

Эндокрин тизими. Ички секретция безлари. Гипофиз, калкостимон без, мелда ости безининг яқин секретор фаолияти, бўйрак усти ва жинсий безлар. Эндокрин безларнинг гипо- ва гиперфункцисси. Эндокрин безларнинг ёшга оид хусусиятлари. Жинсий етилгиш боёқчилари. Жинсий тарбия.

7-мавзў. Қон тизмининг ёшга оид физиологияси ва гиптениаси

Қон тизими. Қон функциялари. Қоннинг микроли ва тарқибди. Қон плазмаси. Қоннинг буфер сизими. Қизил қон таъначалари, эритроцитлар, Гемоглобин. Эритроцитларнинг ҳосил бўлиши. Лейкоцитлар несобатининг онтогенезда ўзгариши. Қон гуруҳлари ва қон куйиши. Қон явиши. Қоннинг ёшга оид хусусиятлари. Анемия, турлари ва уни олдини олиш. Турли доривор моддаларнинг қон тизмига таъсири.

8-мавзў. Юрак-қон томир тизмининг ёшга оид физиологияси ва гиптениаси

Қон айланишининг аҳамияти. Юрак унинг камералари, уч табақали ва икки табақали қиланчалари. Яримқошмон қиланчалар. Юрак тонлари. Юрак иши. Юракнинг ўтказувчи тизими. Юрак цикли. Юрак шилини бошқаруви. Симпатик ва парасимпатик нерв тизимларининг юрак бошқарувида иштироки. Юрак фаолиятига тормонлар ва анорганик конларнинг таъсири.

Қоннинг қатта ва кичик қон айланиш доиралари бўйича ҳаракати. Ауревиялар деворларининг эластиклиги. Капиллярлар ва уларнинг функциялари. Веналар ва уларнинг функциялари. Қон босями ва пульс. Қоннинг оқш тезлиги. Лимфа ва унинг ҳаракати. Юрак-томир тизмининг ёшга оид хусусиятлари ва гиптениаси. Юрак-томир тизмининг жисмоний қўлғамга жавоб бериш хусусиятлари.

9-мавзў. Нафас тизмининг ёшга оид физиологияси ва гиптениаси

Нафас тизмининг тuzилиши. Ҳаво ўтказиш йўллари. Альвеодалар. Альвеодаларнинг қон билан таъминланиши. Нафас олиш ва чиқариш механизми. Плевра варақалари. Кўчрак қарғас. Диафрагма. Нафас ҳаракатлари. Улка ҳажмлари. Улканинг тарқикли сизими. Улка вентилляцияси. Қон билан газларнинг ташилиши. Ички нафас. Организм томонидан кислороднинг ўзлаштирилиши. Нафасни бошқаруви. Нафаснинг ёшга оид хусусиятлари ва гиптениаси. Хонадонларда ҳавога куйиладиган гиптеник талаблар.

10-мавзў. Энергия алмашинуви

Организмнинг энергия билан таъминланиши. Организмдаги энергиянинг хиллари. Кислороднинг энергетик жараянлардаги роли. Физиквий ва кимёвий терморегуляция. Энергия алмашинувини бошқаруви. Энергия алмашинувининг ёш хусусиятлари. Иссиқ уриши ва уни олдини олиш. Совуқ уриши ва уни олдини олиш.

11-мавзў. Овқат ҳазм қилиш ва овқатланишнинг ёшга оид физиологияси ва гиптениаси

Ҳазм ҳажмида умумий тушувча. Ҳазм йўли. Ҳазм безлари. Оғиз бўшлиғи, мелда, ингична ва йўгон ичакда ҳазм жараянлари. Озуқа моддаларининг гидролизланиши. Гидролитик ферментлар. Озуқа моддаларининг сўрилиши. Ингична ичак – озуқани ассимиляция қилувчи асосий аъзо. Ҳазм жараянининг ёшга оид хусусиятлари.

Озуқа ва нутриентлар. Онтогенезда овқатланишнинг хиллари. Оксидлар, ёғлар, углеводлар, уларнинг озуқадати несобати.

Озуқа моддалари тарқибидати элементлар - водород, ксигород, азот, фосфор, олтингурут ва бошқалар. Минерал тузлар (магний, хлор, натрий, калий, кальций, темир ва б.) ва сув. Сувга бўлган эҳтиёжнинг ёшга қарай ўзгариши. Витаминлар. Сувда эрийдиган витаминлар ва уларнинг аҳамияти. Ёғда эрийдиган витаминлар ва уларнинг аҳамияти. Озуқа кўшимчалари. Алкогол. Мактаб болалирининг овқатланишга куйиладиган гиптеник талаблар.

12-мавзў. Айирув тизмининг ёшга оид физиологияси ва гиптениаси

Айирув органларининг аҳамияти. Бўйрақларнинг тuzилиши ва функциялари. Нейрон. Бирламчи ва иккиламчи сийдикнинг тарқибди. Сийдик ҳосил бўлиши ва чиқарилишини бошқаруви. Сийдикнинг тарқибди. Сийдик-таносил органларининг гиптениаси.

Терининг тuzилиши. Терининг секретор функцияси. Жигар, ҳазм тизими, нафас йўллариининг айирув функцияси. Айирув аъзоларининг ёшга оид хусусиятлари ва гиптениаси. Энурез ва уни олдини олиш. Қийам-кечак ва поифеэзга куйиладиган гиптеник талаблар.

13-мавзў. Саломатликнинг умумий муаммолари

Қасалликларни олдини олиш. Саломатликнинг тарфифи. Қасалликларнинг сабаблари. Микроблар. Инфекцион қасалликларни олдини олиш. Жамоада ва уйлари санитария. Сувга талаблар. Уй тутиш гиптениаси.