

ATROF-MUHIT VA EKOLOGIYA O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK VA BUNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI MASALALARI.

Xudayberdiyeva N.A., O'zbekiston davlat
jismoniy tarbiya va sport universiteti dotsenti.

Annotatsiya: Maqolada tabiat va atrof-muhit hamda ekologiya ortasidagi o'zaro bog'liqlik, ularning inson turmush tarzi va salomatligiga ta'siri haqida fikr yuritiladi. Shuningdek, bu omillar o'rtasidagi muvozanatning buzilishi inson salomatligi uchun keltirib chiqaradigan xavflar haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: Tabiat, atrof-muhit, muhofaza qilish, ekologiya, bog'liqlik, ekologik muammo, ekologik turmush tarzi, sog'lomlik, xavflar, biologik turlar, hayotiy sharoit, ekosistemalar, patologiya, irsiy moyillik, ekopatologiya, tabiatning barqarorligi, genetik, ontogenez.

ISSUES OF RELATIONSHIP BETWEEN ENVIRONMENT AND ECOLOGY AND ITS EFFECT ON HUMAN HEALTH.

Khudayberdiyeva N.A., State of Uzbekistan
Associate Professor of Physical Education and Sports University.

Abstract: The article discusses the interrelationship between nature and the environment and ecology, their impact on human lifestyle and health. It also talks about the risks that the imbalance between these factors causes for human health.

Key words: Nature, environment, conservation, ecology, dependence, ecological problem, ecological lifestyle, health, risks, biological species, living conditions, ecosystems, pathology, genetic predisposition, ecopathology, sustainability of nature, genetics, ontogenesis.

Tabiat va atrof-muhitni hamda ekologiya orasida juda katta bog'liqlik bor. Chunki bizning turmush tarzimiz va sog'lomlik holatimiz tabiat va atrof-muhit bilan aloqador. Agar biz tabiatni muhofaza qilmay, atrof-muhitni saqlamay va ekologik muammolarga ehtiyojlarimizni e'tiborga olmasak, bu inson salomatligi uchun katta xavflarga olib kelishi mumkin.

Tabiat va atrof-muhitni muhofaza qilish uchun quyidagi jihatlar juda muhim:

1. Atrof-muhitni saqlash: Inson faoliyati natijasida paydo bo'lgan zararli moddalar, atrof-muhitga zarar yetkazishi mumkin. Shuning uchun, atrof-muhitni saqlab qolish, moddiy va ekologik muammolarni oldini olish kerak.
2. Tabiatni muhofaza qilish: Tabiatni muhofaza qilish, biologik turlarning hayotiy sharoitini saqlash, ekosistemalarni saqlab qolish va tabiatning barqarorligini ta'minlash uchun juda muhim.
3. Ekologik muammolar bilan kurashish: Ekologik muammolar, ya'ni atrof-muhitga zarar yetkazadigan moddalar, suv va havoning ifloslanishi, tabiatning buzilishi kabi muammolar bilan kurashish.
4. Ekologik turmush tarzini shakllantirish: Ya'ni atrof-muhitga zarar yetkazmaydigan va tabiatni muhofaza qiladigan turmush tarzini rivojlantirishdan iborat.

Tabiat va atrof-muhitni muhofaza qilish va ekologiya orasidagi bog'liqlik - bu yerga o'zgartirishlar kiritib, turmush tarzini sog'lomlashtirish va tabiatni saqlash uchun qadam qo'yishdir.

Ma'lumki, atrof-muhitda ko'plab kimyo sanoati korxonalaridan kiruvchi bir qator kimyoviy mutagenlar ham mavjud bo'lib, bir qator virusli kasalliklar ham mutagen ta'sirga ega. Bular shaxsning irsiyatini o'zgaruvchan qiladi va patologiyalariga irsiy moyillikni keltirib chiqaradi. Ekopatologiya - atrof-muhit omillaridan kelib chiqqan kasalliklar hisoblanadi.. Avvalo, bular to'yib ovqatlanmaslik yoki ortiqcha ovqatlanish bilan bog'liq "turmush tarzi kasalliklari" dir. Oziqlanishning yetarli emasligi bilan oziq-ovqat tarkibidagi vitaminlar, mikroelementlar, oqsillar me'yordan past bo'ladi, bu esa sog'liqning jiddiy buzilishiga olib keladi. Ortiqcha ovqatlanish bilan semirish rivojlanadi, bu diabet, saraton va yurak-qon tomir kasalliklari kabi jiddiy patologiyalarga olib keladi. Shuning uchun ovqatlanishning ortiqcha yoki nomutanosibliigi uning yetishmasligidan kam halokatli rol o'ynaydi.

Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, salomatlikka ta'sir qiluvchi omillar: -biologik (irsiyat, oliy asabiy faoliyat turi, temperament va boshqalar); -tabiiy (iqlim, landshaft, flora, fauna va boshqalar); -atrof-muhit holati; ijtimoiy-iqtisodiy; -sog'liqni saqlashning rivojlanish darajasi.

Bu omillar odamlarning turmush tarziga ta'sir qiladi. Shuningdek, turmush tarzi qariyb 50%, atrof-muhit holati 15-20%, irsiyat 15-20% va sog'liqni saqlash (uning organlari va muassasalari faoliyati) 10% salomatlikni (individual va jamoat) belgilaydi. Salomatlik g'oyasi salomatlik tushunchasi bilan chambarchas bog'liq. Salomatlik omillari XX asrning 80-yillarida JSST mutaxassislari zamonaviy inson salomatligini ta'minlash uchun turli omillarning taxminiy nisbatlarini aniqladilar va asosiylari sifatida to'rtta hosilani ta'kidladilar. Inson salomatligiga ta'sir qiluvchi omillar doirasi kasalliklarning paydo bo'lishi uchun morfologik va funksional shartlarning yo'qligi, irsiy kasalliklar va buzilishlar, kasallikka irsiy moyillik, yaxshi yashash va mehnat sharoitlari, qulay iqlim va tabiiy sharoit, ekologik jihatdan qulay yashash muhiti, hayot va ishlab chiqarishning zararli sharoitlari, noqulay iqlim va tabiiy sharoitlar, ekologik vaziyatning buzilishida o'z vaqtida va kompleks tibbiy yordam ko'rsatilmoqda.

JSST ma'lumotlariga ko'ra, biologik, ekologik va ijtimoiy xavf omillari ajralib turadi. Agar kasallikning bevosita sababi bo'lgan omillar xavf omillariga qo'shilsa, ular birgalikda sog'liq omillari deb ataladi. Ular xuddi shu tarzda tasniflanadi va biologik xavf omillari inson tanasining genetik va ontogenez orqali olingan xususiyatlarini o'z ichiga oladi.

Ma'lumki, ayrim kasalliklar ma'lum milliy va etnik guruhlarda ko'proq uchraydi. Gipertenziya va oshqozon yarasi, diabetes mellitus va boshqalar kasalliklariga irsiy moyillik mavjud. Ko'pgina kasalliklarning paydo bo'lishi va kechishi uchun diabetes mellitus, yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik jiddiy xavf omilidir. Tanadagi surunkali infeksiya o'choqlarining mavjudligi (masalan, surunkali tonzillit) revmatizmning rivojlanishiga yordam beradi.

Harorat, atmosfera bosimi va magnit maydon kuchining keskin kundalik tebranishlari yurak-qon tomir kasalliklarining kechishini yomonlashtiradi. Ionlashtiruvchi nurlanish onkogen omillardan biridir. Tuproq va suvning ion tarkibining xususiyatlari, demak, o'simlik va hayvonlardan olingan oziq-ovqat, u yoki bu element atomlarining tanasida ortiqcha yoki yetishmasligi bilan bog'liq kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Masalan, tuproqda yod miqdori kam bo'lgan joylarda ichimlik suvi va oziq-ovqatda yod yetishmasligi endemik buqoqning rivojlanishiga yordam beradi.

Ijtimoiy xavf omillariga: noqulay turmush sharoitlari, turli xil stressli vaziyatlar, odamning turmush tarzining jismoniy harakatsizlik kabi rivojlanishi uchun xavf omilidir.

Chekish kabi yomon odatlar bronxopulmoner va yurakqon tomir kasalliklari uchun xavf omilidir.

Spirтли ichimliklarni iste'mol qilish alkogolizm, jigar kasalliklari, yurak kasalliklari va boshqalarning rivojlanishi uchun xavf tug'diradi. Xavf omillari alohida shaxslar uchun (masalan, organizmning genetik xususiyatlari) yoki har xil turdagi ko'plab shaxslar uchun (masalan, ionlashtiruvchi nurlanish) muhim bo'lishi mumkin. Eng noqulay narsa - bu bir nechta xavf omillarining tanaga ta'siri, masalan, semizlik, jismoniy harakatsizlik, chekish, uglevod almashinuvining buzilishi kabi xavf omillarining bir vaqtning o'zida mavjudligi koroner yurak kasalligi rivojlanish xavfini sezilarli darajada oshiradi.

Avvalo, shuni ta'kidlash kerakki, har bir alohida organizmda, har bir alohida shaxsda patologik holat ko'pincha darhol emas, balki charchoqning to'planishi, kompensatsiyalanmagan stressli sharoitlar, ya'ni. tibbiyotda nima ko'pincha kasallikdan oldingi holat deb ataladi. Kasalliklarni tasniflash, ularni bir necha asosiy guruhlarga bo'lish mumkin.

Iqtisodiy rivojlangan mamlakatlar aholisi, ayniqsa, shahar aholisi tomonidan iste'mol qilinadigan tozalangan oziq-ovqat mahsulotlarining ko'pligi, hayvonlarning yog'lari, shakar, turli xil konservalar, kolbasa, dudlangan

go'shtlarni haddan tashqari ko'p iste'mol qilish - bularning barchasi ovqat hazm qilish tizimining bir qator tizimli kasalliklarining paydo bo'lishiga yordam beradi.

Inson muhiti "stress" ta'sirining manbasi hisoblanadi. Bular, birinchi navbatda, fizik va kimyoviy stresslarning ta'sir etuvchi omillari. Jismoniy stress omillari yorug'lik, akustik yoki tebranish rejimining buzilishi, shuningdek, elektromagnit nurlanish darajasi bilan bog'liq. Qoidaga ko'ra, ushbu omillarning me'yorlaridan chetga chiqish inson tanasi evolyutsion tarzda moslashtirilgan sharoitlar eng ko'p va eng ko'p buziladigan shahar yoki sanoat muhitiga xosdir.

Inson tanasi bu begona sun'iy moddalarga dosh bera olmaydi, chunki ularni zararsizlantirish uchun vositalar yo'q. Jismoniy va kimyoviy stresslardan tashqari, zamonaviy dunyoda odam ta'sir qiladi aholining haddan tashqari ko'payishi stressi, yirik shaharlar uchun xosdir. U shiddatli ijtimoiy hayotning ko'plab psixologik stressli vaziyatlariga tushib qoladi. Shu bilan birga, inson nafaqat real vaziyatlarda, balki virtual vaziyatlarda ham televizor, radio va shaxsiy kompyuterlardan keladigan ortiqcha ma'lumotlardan kelib chiqadigan stress omillariga duch kelishi muhim. Nihoyat, kiruvchi ma'lumotlarning tabiati (tarkibida) ko'pincha inson tanasini stressli sharoitlarga olib keladi. XX asr stressni atrof-muhitning ortib borayotgan talablariga javoban yuzaga keladigan inson tanasining o'ziga xos bo'lmagan reaksiyasi deb hisoblanadi. Bunday ta'rif turli sabablarga ko'ra yuzaga keladigan stresslar uchun maqbuldir va turli tirik tizimlarning moslashish mexanizmlarini tavsiflaydi. Hayvonlarda ham, odamlarda ham stress - bu organizmning o'ziga xos bo'lmagan neyrohumoral reaksiyasi bo'lib, atrof-muhit talablariga moslashish uchun asab va humoral tizimlarni safarbar qilish orqali amalga oshiriladi. Stress holati barcha tirik mavjudotlarning ko'payishini tartibga soluvchi eng muhim omil hisoblanadi, ya'ni aholini nazorat qiluvchi omil.

Xullas, noqulay ekologik omillar va inson kasalliklari o'rtasidagi bog'liqlikni quyidagicha umumlashtirish mumkin.

1. Havoning kanserogenlar bilan ifloslanishi.

2. Oziq-ovqat va ichimlik suvining nitratlar bilan ifloslanishi va nitritlar, pestitsidlar va boshqa kanserogenlar.
3. Mikroelementlar bo'yicha hududning endemikligi.
4. Ichimlik suvining noqulay tarkibi va qattiqligi.
5. Ionlashtiruvchi nurlanish.

Bundan tshqari shaharlarning o'sishi, avtomobil transporti sonining ko'payishi, sanoatning rivojlanishi atmosfera havosidagi turli ifloslantiruvchi moddalarning ko'payishiga olib keladi.

Ifloslangan havoning salomatlik holatiga ta'sir qilish xavfi: turli xil ifloslanishlar (bundan tashqari, zararli moddalarning birgalikdagi ta'siri ular keltirib chiqaradigan toksik ta'sirning kuchayishiga olib kelishi mumkin); nafas olish harakati doimiy bo'lgani uchun katta ta'sir qilish ehtimoli; ifloslantiruvchi moddalarning tananing ichki muhitiga bevosita kirishi (nafas olish paytida havo deyarli barcha moddalar eriydigan qon bilan deyarli bevosita aloqa qiladi). Bundan tashqari, statsionar va ko'chma manbalardan havo havzasiga kiradigan gazlar, aerezollar va changlar issiqxona effekti, kislotali yomg'ir, tutun, ozon pardasining buzilishi kabi hodisalarni keltirib chiqaradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF6099-son Faroni. 30.10.2020.
2. Arzikulov R.U. Sog'lom turmush tarzi asoslari. I-tom-T.:2005.
3. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник /Е.Н.Назарова. - М.: Academia, 2019.-536с.
4. Сафарова Д.Д., Шакиржонова К.Т., Абдурахмонова Н.К., Валеология асосларидан маърузалар тўплами. Тошкент. 2006 й.
5. Чукаева, И.И. Основы формирования здорового образа жизни // И.И. Чукаева. - М.: КноРус, 2018.- 64с.

6. Tursunaliyev I. [va boshq.]. Biz — sogʻlom turmush tarzi tarafdorimiz! / Uslubiy tavsiyanoma / Toshkent: XK "Umid Design", 2021.- 44 b.