

O'zbekiston Respublikasi Toshkent sh. Alfraganus universityning 2-kurs Logo-23/4 talabasi
S.M.Eshmetova

Annotatsiya: Inson salomatligi - to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidan iborat. Insonning sog'lig'i atmosfera havosining sifatiga, ichimlik suvining tozaligiga, oziq-ovqat mahsulotlarining sifatiga, yashash sharoitining qulayligiga hamda jamiyatning ruhiy holatiga bog'liq bo'ladi.

Kalit so'zlar: ekologiya, atrof-muhit, inson salomatligi.

Аннотация: Здоровье человека представляет собой состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье человека зависит от качества атмосферного воздуха, чистоты питьевой воды, качества продуктов питания, комфортности условий проживания, а также психологического состояния общества.

Ключевые слова: экология, окружающая среда, здоровье человека.

Abstract: Human health represents a state of complete physical, mental, and social well-being. Human health depends on the quality of atmospheric air, the purity of drinking water, the quality of food products, the comfort of living conditions, as well as the psychological state of society.

Keywords: ecology, environment, human health.

Inson faoliyati ko'pincha tabiiy ekotizimlardagi mavjud muvozanatni buzilishiga sabab bo'ladi. Bugungi kunda atrof-muhitning yemirilishi global tus olib, insoniyat sivilizatsiyasining mavjudligini xavf ostiga qo'yimoqda. Atrof-muhitning ifloslanishi odamlar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, nafas olish, ovqat hazm qilish va ajratish a'zolari kasalliklarining ko'payishiga olib kelmoqda. Onkologik kasalliklar (xavfli o'smalar) soni tobora ortib bormoqda. O'zbekiston avvalgi tuzumdan Orol dengizining qurishi bilan bog'liq ekologik inqirozni, aholining salomatligi va atrof-muhit holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan ishlab chiqarishlarni, hamda tugab borayotgan suv va yer resurslarini meros qilib olgan edi. O'zbekistonda ekologik muammolar 1980-yillarning oxiriga kelib shunchalik keskinlashdiki, respublika hukumati 1988-yil aprel oyida maxsus qaror qabul qilib, atrof-muhitning holati va muhofazasini nazorat qiluvchi davlat organi – O'zbekiston Respublikasi Tabiatni muhofaza qilish davlat qo'mitasini tashkil etdi. Qo'mitaning Qoraqalpog'iston Respublikasi, viloyatlar (tumanlar) va Toshkent shahrida hududiy bo'linmalari ham ish boshladi.

Ekologik muammolarning asosiy turlari

1. Atrof-muhitning ifloslanishi

Ifloslanish eng ko'zga tashlanadigan ekologik tahdidlardan biridir. Bu jarayonda atmosfera, suv havzalari va tuproqlarga kimyoviy chiqindilar, plastmassa, karbonat angidrid gazlari va boshqa ifloslantiruvchi moddalar kabi zararli moddalar tushadi. Ifloslanish havo, suv va tuproq sifatining yomonlashishiga olib keladi, bu esa o'z navbatida inson va hayvonlar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Suvning ifloslanishi: Daryo, ko'l va okeanlarga kimyoviy moddalar va chiqindilarning tushishi suv ekotizimlarini izdan chiqaradi va ko'plab turlarning yashash sharoitini xavf ostiga qo'yadi. Suvni ifloslantiruvchi asosiy manbalar sanoat chiqindilari, qishloq xo'jaligi kimyoviy moddalari va plastik chiqindilardir.

Havoning ifloslanishi: Havo ifloslanishining manbalari sanoat korxonalari chiqindilari, avtotransport vositalari va qazib olinadigan yoqilg'ilardan foydalanishdir. Ifloslanishning yuqori darajasi nafas olish tizimi muammolariga, yurak-qon tomir kasalliklariga va hatto bevaqt o'limga sabab bo'lishi mumkin.

Tuproqning ifloslanishi: Tuproqning ifloslanishi qishloq xo'jaligida pestitsidlar, gerbitsidlar va boshqa kimyoviy vositalardan foydalanish natijasida yuz beradi. Bu esa yerning unumdorligining pasayishiga va hosildorlikning kamayishiga olib keladi.

2. Global isish va iqlim o'zgarishi

Global isish — bu Yer yuzasidagi o'rtacha haroratning uzoq muddat davomida ko'tarilishi bo'lib, atmosferada karbonat anhidrid va metan kabi issiqxona gazlari miqdorining ortishi natijasida sodir bo'ladi. Bu hodisa bevosita inson faoliyati, ayniqsa qazilma yoqilg'ilardan foydalanish va o'rmonlarni kesib tashlash bilan chambarchas bog'liq.

Iqlim o'zgarishi dunyo okeani sathining ko'tarilishiga, ekstremal ob-havo hodisalari (masalan, to'fonlar, qurg'oqchiliklar, suv toshqinlari) sonining ortishiga va ko'plab tabiiy ekotizimlarning yo'q bo'lib ketishiga olib kelmoqda. Bu sayyoramizning biologik xilma-xilligiga jiddiy bosim o'tkazib, qirg'oq bo'yi hududlari va qishloq xo'jaligi mintaqalarida istiqomat qiluvchi millionlab odamlar hayotiga xavf solmoqda.

3. Genofond tez sur'atda yomonlashmoqda. Bir necha asrdan beri o'simlik va hayvon turlarining soni shiddat bilan muqarrar ravishda kamayib bormoqda. Biz allaqachon to'qqiz yuz mingga yaqin turni yo'qotganmiz va bu raqam o'sishda davom etmoqda. Inson o'z ehtiyoj va talablaridan kelib chiqib, o'rmonlarni kesish, suv havzalarini qisqartirish, daryolarning tabiiy o'zanlarini o'zgartirish va shunga o'xshash harakatlar orqali tirik organizmlarning tabiiy yashash muhitini buzishni davom ettirmoqda.

Salomatligimizga zarar etkazuvchi asosiy omillar quyidagilardir:

Havo ifloslanishi. Sanoat korxonalarining chiqindilari, avtomobil tutunlari, kimyoviy chiqindilar - bularning barchasi sog'ligimizga salbiy ta'sir ko'rsatib, kasalliklar xavfini oshiradi.

Ichimlik suvi sifati. Suvning yetarli darajada tozalanmasligi yoki ifloslanishi organizmning zaharlanishiga va oshqozon-ichak kasalliklarining rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Kimyoviy oziq-ovqatlar. Oziq-ovqat qo'shimchalari, sun'iy bo'yoqlar, genetik o'zgartirilgan mahsulotlar, trans-yog'lar va boshqa zararli moddalar har kuni tanamizni zaharlaydi.

Shovqin va elektromagnit nurlanish. Doimiy shovqin asabiylashish va qon bosimining ko'tarilishiga olib kelishi mumkin, maishiy jihozlar va mobil qurilmalardan chiqadigan nurlanish esa inson tanasidagi barcha hujayralarga zararli ta'sir ko'rsatadi.

Tabiiy omillar. Hamma narsada insoniyat sivilizatsiyasi aybdor emas. Issiqlik, sovuq, shamol, havoning yuqori namligi, quyoshning ultrabinafsha nurlari ham tashqi muhit omillariga kiradi. Ular tabiiy bo'lsa-da, ba'zi hollarda xavfli bo'lishi mumkin.

Yomon ekologiya tufayli qanday kasalliklar rivojlanadi?

Noqulay ekologik vaziyat inson salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatib, turli xil kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Allergiya. Bu ekologiya ta'sirining eng aniq dalillari kuzatiladigan kasalliklar guruhi hisoblanadi. XXI asrda allergik kasalliklar bir necha barobar ko'paydi va shahar aholisi qishloq aholisiga qaraganda ancha ko'proq kasallanmoqda Sanoat korxonalaridan chiqadigan chiqindilar, havo va suvning ifloslanishi, maishiy va boshqa kimyoviy moddalar odamlarda allergik reaksiyalar va

surunkali kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Bularga allergik rinit, allergik va atopik dermatit, bronxial astma, kamroq hollarda esa boshqa patologiyalar kiradi.

Bronx-o'pka tizimi kasalliklari. O'pkaning surunkali obstruktiv kasalligi (O'SOK) ko'pincha chekish oqibatida yuzaga keladi, biroq yomon ekologiya bu kasallikning rivojlanishini kuchaytiradi va tezlashtiradi. Juda ifloslangan havo esa O'SOKning asosiy sababi bo'lishi mumkin. E'tiborli jihati shundaki, O'SOK saraton, yurak-qon tomir kasalliklari va infeksiyalardan keyin inson o'limining to'rtinchi asosiy sababidir.

Noto'g'ri ovqatlanish tufayli kelib chiqadigan kasalliklar: faqat oshqozon emas, balki butun organizm aziyat chekadi. Dastlab ovqat hazm qilish tizimida muammolar paydo bo'ladi: oshqozonda noqulaylik, ichak faoliyatining buzilishi, disbakterioz, keyinchalik esa ichak yallig'lanishi, semizlik va jigar yallig'lanishi, oshqozon osti bezi bilan bog'liq muammolar yuzaga keladi. Uzoq muddatli istiqbolda ichak muammolari yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi, oziq-ovqat mahsulotlaridagi ayrim zaharli moddalar esa saraton xavfini ko'paytiradi.

Atrof-muhitga qanday ta'sir ko'rsatish mumkin?

RESURSLARNI TEJANG

Ko'pchiligimiz har kuni qancha resurslar behuda sarflanayotganini sezmay qolamiz. Elektr energiyasi va suvni tejash esa atigi bir necha daqiqalik ish, xolos! Chiroqlarni o'chiring va elektr jihozlarini rozetkadan uzib qo'ying - hatto e'tiborsiz qoldirilgan smartfon zaryadlagichi ham sekin-asta elektr energiyasini iste'mol qiladi. Suv filtrlaridan foydalaning. Idishlardagi sotib olingan suvni iching.

CHIQUINDILARNI AJRATING

Insonlar chiqindilar bilan uch xil usulda kurashishni o'rganishgan: axlatxonalarga tashlash, yoqish yoki qayta ishlash. Afsuski, qayta ishlashdan tashqari, boshqa usullar tabiatga zarar yetkazadi va sog'liq uchun xavflidir. Chiqindilarni alohida yig'ish keraksiz narsalarni yangi buyumlar va foydali materiallarga aylantirishga yordam beradi. Masalan, keraksiz qog'ozlardan yangi daftarlar va ofis qog'ozlari tayyorlanadi, eski plastik idishlar esa rang-barang bolalar sirg'anhaqlariga aylanadi.

OVQATLANISHGA E'TIBOR BERING

To'g'ri mahsulot tanlash ham shaxsiy ekologik izni kamaytirishga yordam beradi. Ekologik mahsulotlarni sotib oling yoki o'zingiz yetishtiring. Supermarketlar va tez taomlar tarmog'idagi "kimyoviy" ovqatlardan saqlaning. Mavsumiy va mahalliy ishlab chiqarilgan mahsulotlarni xarid qiling. Bundan tashqari, mahsulot qanchalik ko'p qayta ishlangan bo'lsa, uning ekologik izi shunchalik og'ir bo'ladi. Yarim tayyor mahsulotlar va konservalar eng "og'ir" hisoblanadi. Tashqi muhit ta'siriga chidamliligingizni oshirish uchun sog'lom turmush tarzini olib boring.

Adabiyotlar:

1. Ivanova Yu. A., Zaharova A.D. Mezhdunarodno-pravovoe sotrudnichestvo po problemam klimaticheskikh izmenenij: problema istosh-cheniya ozonovogo sloya
2. Eriashvili N.D., Ivanova Yu. A., Rashchenko A.S. K voprosu ob otvetstvennosti za narushenie mezhdunarodno-pravovyh norm po ohrane okruzhayushchej sredy
3. N. I. Nikolaykin, N. Ye. Nikolaynina, O. P. Melexova / Ekologiya: Oliy o'quv yurtlari uchun darslik - 3-nashr, stereotip
4. A. P. Babkin, O. N. Choporov, N. A. Kuralesin / Mehnat tibbiyoti va sanoat ekologiyasi.
5. Yu. L. Shevchenko / Rossiya tibbiyot fanlari akademiyasi axborotnomasi.
6. O'zbekiston Respublikajatlari malumotlari milliy bazasi <http://lex.uz>