NOZOOGEOGRAFIK VAZIYATNI YAXSHILASHNING IJTIMOIY-IQTISODIY VA EKOLOGIK MUAMMOLARNI O'RGANISH PRINSIPLARI

Lobar Voxidovna Jo'rayeva
Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti

Gulchexra Abdullayevna Yeshinbetova
Toshkent viloyati Chirchiq davlat pedagogika instituti

ANNOTATSIYA

Insonlar salomatligi faqatgina ovqatlanish ratsioniga bog`liq bo`libgina qolmay, balki turli mineral moddalar bilan ham ehtiyojiga yarasha ta`minlanishiga bog`liqdir. Ovqatlanish ratsionida eng muhim ahamiyatga ega bo`lgan makroelementlarga kalsiy, fosfor, natriy, xlor, kaliy, mikroelementlarga yod, mis, kobalt, marganes, ruh, molibden, bor, temir va boshqalar kiradi. Bu mineral moddalar ayrimlarining organizmga kerakli miqdori gramm hisobida o`lchansa, boshqalari esa milligram hisobida o`lchanadi. Ammo mineral moddalarning ko`p yoki oz bo`lishidan qat`i nazar ular organizmda modda almashinuv jarayonlarida ishtirok etib hayotiy muhim vazifaligi xaqida gap boradi va yosh avlodni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, atrof-muhitni asrab avaylashga bag'ishlangan.

Kalit so'zlar: insonlar ratsioni, microelement, tibbiyot-geografiyasi, nozoogeografiya

PRINCIPLES OF STUDYING SOCIO-ECONOMIC AND ECOLOGICAL PROBLEMS OF IMPROVING THE NOSOOGEOGRAPHIC SITUATION.

Lobar Voxidovna Jurayeva
Chirchik State Pedagogical Institute of Tashkent region

Gulchexra Abdullayevna Yeshinbetova
Chirchik State Pedagogical Institute of Tashkent region

ABSTRACT

Human health depends not only on the diet, but also on the provision of various minerals. The most important macronutrients in the diet are calcium, phosphorus, sodium, chlorine, potassium, trace elements include iodine, copper, cobalt, manganese, zinc, molybdenum, barium, iron and others. Some of these minerals are measured in grams, while others are measured in milligrams. However, regardless of the presence of more or less minerals, they are involved in metabolic processes in the body and play a vital role in educating the younger generation in the spirit of patriotism, care for the environment.

Keywords: human diet, microelement, medical geography, nozoogeography

KIRISH

Insonlar salomatligi faqatgina ovqatlanish ratsioniga bog`liq bo`libgina qolmay, balki turli mineral moddalar bilan ham ehtiyojiga yarasha ta`minlanishiga bog`liqdir. Ovqatlanish ratsionida eng muhim ahamiyatga ega bo`lgan makroelementlarga kalsiy, fosfor, natriy, xlor, kaliy, mikroelementlarga yod, mis, kobalt, marganes, ruh, molibden, bor, temir va boshqalar kiradi. Bu mineral moddalar ayrimlarining organizmga kerakli miqdori gramm hisobida o`lchansa, boshqalari esa milligram hisobida o`lchanadi. Ammo mineral moddalarning ko`p yoki oz bo`lishidan qat`i nazar ular organizmda modda almashinuv jarayonlarida ishtirok etib hayotiy muhim vazifani bajaradi.

Hozirgi vaqtda 10 dan ortiq mikroelementlarning insonlar organizmida mavjudligi aniqlangan. Bu elementlar organizmga katalizatorlar kabi ta`sir ko`rsatadi, ayrimlari vitamin, ferment va garmonlar tarkibida organizmdagi fiziologik jarayonlarni boshqarishda ishtirok etadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Organizmda mineral moddalardan kalsiy bilan fosfor eng ko`p bo`ladi. Oziq ratsionida kalsiy yetishmaganda yosh bollarning o`sishi va rivojlanishi susayadi, ovqat hazm qilish organlarining faoliyati buziladi, raxit, osteomalyatsiya kabi kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo`ladi. Kalsiy katta yoshdagi insonlar ovqatida yetishmaganida ishchanlik xususiyati kamayadi, suyak va boshqa kasalliklar paydo bo`lib, organizmda modda almashinuv jarayoni buziladi.

Fosfor tanqisligida ishtaxaning yo`qolishi va buzilishiga, insonning ozib ketishiga sabab bo`ladi. Oziq tarkibida uzoq vaqt davomida fosfor yetishmasligi, oqsoqlikka, bo`g`ilarning kam harakat bo`lib qolishiga olib keladi. Fosfor va kalsiyning alohida funksiyasidan tashqari, ularning o`zaro ta`siriga bir-biriga bog`liqligining ham muhim roli bor. Aniqlanishicha, insonlar ratsionida kalsiy bilan fosforning nisbati 2:1 bo`lishi kerak ekan. Bu elementlar o`rtasidagi nisbatning buzilishi nimjon va yashashga noqobil farzandlar tug`ilishiga, bola tashlashga va batamom naslsizlikka olib keladi.

Kaliy insonlarning o`sish va rivojlanishida, hujayralar membranasining o`tkazuvchanligida, yurak-tomir va nerv sustemalarini yaxshilashda, hujayralarda suvning yaxshi almashinishida muhim rol o`ynaydi.

Kaliy qon-tomir sistemasi uchun havfli bo`lgan qonni qotib protsessini susaytiradi. To`qimalarga yumshoqlik beradi. Kaliy yetarli bo`lsa organizmda zamburug`lar va zararli mikroflora rivojlanmaydi. Kaliy yetishmaganda organizmning

ta`sirchanligi oshadi, ishtaxa bug`iladi, nafas olish muskullari falajlanadi, yurak faoliyati buziladi, tuxumdon va boshqalar.

Natriy va xlor odamlarni to`la qimmatli oziqlantirishida juda katta ahamiyatga ega. Bu moddalar ichak shirasi hosil bo`lishida, somotik bosimni, kislota-ishqor muvozanatini saqlab turishda va xokazolarda ishtirok etadi. Ular yetishmasligi ishtaxa yo`qolishiga olib keladi. Natriy yetishmaganda yog` va oqsil bo`lishi sekinlashib, ko`plab issiqlik enrgiyasi organizmdan befoyda chiqib ketadi. Buning natijasida yosh bollarning o`sishi va rivojlanishi orqada qoladi. Natriy qonda kislotani ko`payishini neytrallab unda normal kuchsiz ishqoriy reaksiyani ushlab turadi. Natriy va xlorning ortiqcha bo`lishiga ham yo`l qo`yib bo`lmaydi, chunki ular organizmda suv to`xtalib qolishi bilan birga kechadigan zaharlanish hodisalarini keltirib chiqaradi, bu esa organizmga salbiy ta`sir etadi.

Magniy oziq-ovqatda doim yetarli miqdorda bo`ladi. Agar organizmga ortiqcha miqdorda magniy kirsa, siydik orqali kalsiy ajralib chiqishi kuchayadi va natijada raxit kasalligi kelib chiqishi mumkin.

Temir moddasi yetishmaganda kamqonlik kasali kelib chiqadi, qonda gemoglabin kamayib, ishtaxa susayadi. Temir moddasi yosh bolalar uchun juda muhim ahamiyatga ega.

Marganes ayrim fermentlarning tarkibiy qismi bo`lib, ba`zi garmonlar hosil bo`lishida ishtirok etadi. Agar organizmda marganes yetishmasa, jiddiy funksional buzilishlar va anatomik o`zgarishlar kuzatiladi. Agar ratsionda kalsiy bilan fosfor ortiqcha bo`lsa, marganesga ehtiyoj ortadi.

Mis va kobalt. Qon hosil bo`lish mehanizmida ishtirok etadi, turli fermentlar tarkibiga kiradi. Ularning yetishmasligi moddalar almashinuvi buzilishiga, ishtaxa yo`qolishiga olib kelishi mumkin. Mis yetishmasligi aksar yangi tug`ilgan bolalarga yomon ta`sir etadi, chunki ona suti tarkibida bu elementlar bo`lmaydi. Oziq tarkibida mis bilan kobalt albatta bo`lishi kerak.

Ruh ba`zi fermentlarning molekulalari tarkibiga kiradi. Yog` kislotalar metobolizmida ishtirok etadi va B1 vitamin sintezlashiga ta`sir ko`rsatadi. Ruh organizmda uglevod, azot, gazlar va suv almashinuvida qatnashadi.

Molibden moddasining ozuqada ko`p bo`lishi oshqozon ichak traktining buzlishiga (ich ketish) olib keladi, bunda misga ehtiyoj ko`payadi. Mis bilan molibdenning ratsiondagi optimal nisbati 3.5x4.5=I bo`lishi kerak. Yod moddasi qalqonsimon bez garmonlari tarkibida bo`ladi. U oksidlanish-qaytarilish protsesslarida, organizmning immunologik himoyasida ishtirok etadi.

Yod moddasi oziq va suvda talab darajasidan kam bo`lishi qalqonsimon

bezning faoliyati buzilishiga, yangi tug`ilayotgan bolalarda buqoq kasalligi paydo bo`lishi sabab bo`ladi.

NATIJA

	Kasalliklarning indikasion belgilari	**Mikroelementlar**				
		Yod	**Mis**	**Kobalt**	**Ruh**	**Marganes**
1	Bolalarda o`sish va rivojlanish sekinlashadi				+	+
2	Raxit belgili bolalar (suyaklar shakli buzilishi)			+		
3	Teri quruqlashadi, elastikligi pasayadi	+	+	+	+	
4	Sochda qayzg`oq ko`payadi, teri ko`chadi			+		
5	Qalqonsimon bez kattalashadi, buqoq hosil bo`ladi	+		+		+
6	Bo`g`inlar deformatsiyalashadi, harakat qilish qiyinlashadi, suyaklar og`riydi		+		+	+
7	Suyak o`sishi sekinlashadi	+	+			+
8	Tishlar bo`shab qoladi		+	+		
9	Tishlarni ko`p g`ichirlatadi		+	+		
10	Kamqonli, Animiya		+	+		
11	Ishtaxa pasayadi		+	+	+	
12	Tashqi ta`sirlarga nisbatan loqaydlik			+		

Yod qalqonsimon bezlarning normal funksiyasi uchun juda muhimdir. Bu bezlar orqali organizmda aylanib turgan qon o`tib turadi. Bezlardagi yod turli yo`llar bilan qonga o`tib qolgan mikroblarni o`ldiradi va kuchsizlantiradi. Yod bezda yutilib, unda tiroksin garmonini hosil bo`lishida qatnashadi. Shunday qilib, yod organizmni chidamliligini oshiradi sarf qilgan energiyasini tiklashga yordam beradi, organizmni va nerv sistemasini tinchlantiradi va yod yetarli bo`lgan odamlar boshqa kasalliklar bilan og`rimaydi.

Makro va mikroelementlar organizmga oziq, suv va boshqa qo`shimcha moddalar tarkibida o`tadi. Bu elementlarning ovqatlanish ratsioniga nisbatan ko`p yoki oz miqdorda qo`shilishi organizmda hayotiy faoliyatining buzilishiga, turli endemik kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo`ladi. Shuning uchun, ozuqa ratsioning to`yimliligini, oziqlik qiymatini aniqlashda bu mineral moddalarning yetarli bo`lishini isobga olish, yetishmagan hollarda esa sun`iy ravishda qo`shish va organism talabini norma asosida qondirish choralarini ko`rmoq muhim masalalardan hisoblanadi.

MUHOKAMA

Inson organizmida mikroelementlar yetishmasligining indikasion belgilari

Ozuqa va suvda turli mineral moddalarning oz-ko`p bo`lishi landshaftlarning geoximik xususiyatlariga bog`liqdir. Keyingi yillarda landshaftlarning geoximik xususiyatlarini o`rganish orqali tibbiyot-geografiyasi insonlarda tarqalgan turli endemik kasalliklarni diagnostikasi va profilaktikasini ishlab chiqdi. Endemik kasalliklarning tarqalish va rivojlanishi geoximik landshaftlarda u yoki bu makro va mikroelementlarning yetishmasligi yoki ko`pligi bilan bog`langandir.

Aholi salomatligi bilan bog`lik muammolarni xal etishda avvalo mintaqalarda aholining sanitariya madaniyatini oshirish va sanitar-epidemiologik nazoratni (monitoringni) kuchaytirish, qishloq vrachlik punktlari va boshka gibbiy xizmat muassasalar hamda xodimlar soni va sifatini yaxshilash muxim ahamiyat kasb etadi.

BMIda olib borilgan tadqiqotlar hududlarda profilaktika-diagnostika, bolalarni emlash ishlarini, sanitariya-epidemiologiya xizmatini yanada yaxshilash lozimligini ko`rsatadi. Shu o`rinda respublikamizda yuqumli xastaliklarni tarqalishiga doir chora-tadbirlar tizimini yanada kuchaytirish maqsadga muvofiq. Biroq, afsuski, aholi manzilgoxlari, shaharcha va qishloqlarii tabiiy gaz va xususan ichimlik suv bilan ta’minlash avvalgidek hamon dolzarb muammolardan biri bo`lib qolmoqda. Bu borada ko`p ishlar qilingan bo`lsada, ammo oddiy maishiy qulayliklarga ega bo`lmagan aholi manzilgohlari ko`pchilikni tashkil etadi. Ayniqsa, turli yiriklikdagi markazlardan birmuncha uzoqda joylashgan qishloqlarda aholining elektr energiya, ichimlik suvi, tabiiy gaz va boshka maishiy xizmatlardan foydalanishda zaruriy imkoniyatlarni yo`lga qo`yish lozim. Bunday chora-tadbirlarning 2009 yili qabul qilingan "Qishlok taraqqiyoti va farovonligi" Davlat dasturi doirasida amalga oshirilishi o`z-o`zidan aholi salomatligiga, ular orasida ayrim kasallik guruh va turlarining birmuncha kamayishiga olib keladi.

Respublikamizning ayrim viloyatlarida (Jizzax, Qashqadaryo, Xorazm viloyatlari va Qoraqalpog`iston Respublikasi) aholining toza ichimlik suvi bilan to`lik ta’minlanmaganligi hamda daryo, ariq, quduq suvlaridan to`g`ridan-to`g`ri

foydalanishlari aholi orasida ba'zi kasalliklarning ko`payishiga olib kelmoqda. Bu hol, o`z navbatida, aholiga tibbiy xizmat ko`rsatish borasida kator muammolarni keltirib chiqaradi. Ma'lumki, ichimlik suvining tarkibi bilan bog`liq xolda ko`pgina kasallik guruhlari, jumladan yukumli kasalliklar, shuningdek, ovqat hazm qilish a'zolari xastaliklari keng tarqaladi.

Hozirgi vaqtda respublikamizda aholi salomatligini yaxshilashga to`siq bo`lgan geografik va nozoekologik muammolar quyidagilar:

- yirik sanoat majmualari joylashgan hududlarda (Angren, Olmaliq, Chirchiq, Farg`ona, Navoiy va x.k.) urboekologik vaziyatning salbiylashuvi va buning oqibatida ba'zi kasallik turlarining ortib borishi;
- Orol va Orolbo`yi mintakasi nozogeografik vaziyatining keskinlashuvi (ichimlik suv tarkibining me'yoriy talablarga javob bermasligi, atmosfera xavosi tarkibida tuz va chang mikdorining yuqoriligi);
- tevarak-atrofdagi xavo, suv va tuproqning sanoat chiqindilari, pestitsidlar hamda mineral o`g`itlar bilan zararlanishi oqibatida aholi orasida umumiy kasallanish va o`lim holatlarining ayrim hududlarda ortib borishi; Surxondaryo viloyatining bir necha tumanlarida, qo`shni Tojikiston Respublikasi Tursunzoda shaxrida joylashgan alyuminiy zavodi ta'sirida ekologik muvozanatning buzilganligi sababli turli xil kasalliklarning avj olishi;
- Mirzacho`l iqtisodiy rayonida joylashgan Aydarko`l-Arnasoy ko`llar tizimi atrofida nozoekologik vaziyatning keskinlashuvi oqibatida kelgusida aholi salomatligi bilan bog`lik birmuncha o`zgarishlar yuzaga kelishi mumkin;
- sanoat hamda maishiy turmush chiqivdilarini qayta ishlovchi zamonaviy texnologiyalarning yo`qligi, mavjudlarining esa talabga javob bermasligi; tog`-kon chiqindilari, turli radioaktiv elementlar bilan bog`liq omillar va bunday hududlarda aholi salomatligiga zararyetkazilayotganligi va b.

Ta'kidlash joizki, o`tish davrida barcha soxalardagi kabi sog`liqni saqlash borasida ham qator muammolarning yuzaga kelishi tabiiy. Joylarda aholining har tomonlama barkamol bo`lib shakllanishi aynan shu muammolar yechimiga bog`liq. Mavzuga bog`liq muammolarni atroflicha o`rganishda sotsiologik so`rov usulining ham ahamiyati katta.

Tadqiqotda tibbiy geografik bashoratlashtirish masalalariga ham e'tibor qaratilgan. Bu haqida, B.B.Proxorov (1996, 79-81 b.); - «Tibbiy geografik bashorat salbiy tabiiy, ijtimoiy-iktisodiy hamda ekologik hodisa va jarayonlarning tezkorlik bilan tarakqiy qilishi tufayli yuzaga keluvchi vaziyat haqida ma'lumotlar beradi, ma'lum ma'noda kelajakka tayyorgarlik ko`rishga imkon yaratadi», degan edi.

Tibbiy geografik bashoratlashning amaliy ahamiyati shundaki, u yaqinlashib kelayotgan yoki ehtimoli bor bo`lishi mumkin bo`lgan havf-xatarlarning oldini olish borasidagi dastlabki axborotni beradi. ularni bartaraf qilish zarurligini asoslaydi va o`ziga xos «darakchi» vazifasini bajaradi. Ko`pgina hollarda aholi soii, uning o`lim va boshqa demografik hamda umumgeografik jarayonlarni bashorat qilishda ekstrapolyatsiya usulidan keng foydalaniladi. Bunday tadqiqotlarda mazkur usul birmuncha qulay va samarali natijalar beradi. Ammo aholi salomatligi, ular orasida keng uchraydigan xastaliklarni kelajakdagi holati. ularning ortib yoki kamayib borishi xaqidagi fikrlarni muayyan formula eski usullarga tayangan xolda izohlash mushkul va xatto mumkin emas. Shu bois, ushbu tadqiqotda ekstrapolyatsiya usuli bilan bir qatorda ekspert-baholash usulidan ham foydalanildi va respublikamiz aholisi orasida ko`p uchraydigan ba’zi kasalliklar bashorat qilindi.

Kasalliklarning respublika va uning ayrim mintaqalarida bashorat qilish dastlab mamlakat tabiiy, ekologik va ijtimoiy-iqtisodiy geografik xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, mintaqalar uchun xos bo`lgan hamda keyingi yillarda aholi orasida eng ko`p uchraydigan kasallik tur va guruhlarini tadqiq etishni taqozo etadi. Bunday kasallik guruhlari orasida qon aylanish, nafas olish, onkologik, endokrin va ovqat hazm qilish a’zolari bilan bog`liq kasallik guruhlari yetakchi o`rin egallaydi.

XULOSA

So`nggi yillarda respublika sog`liqni saqlash tizimida qo`lga kiritilgan muhim yutuklardan biri havfli o`sma kasalliklari salmog`ining aholi orasida kamayib borayotganligidir. Biroq shunday bo`lsada, mamlakatimizning ayrim yirik sanoat va ishlab chiqarish taraqqiy kilgan mintaqalarda, shuningdek, tog`-kon sanoatiga ixtisoslashgan aholi manzilgohlarida (Navoiy, Olmaliq, Angren, Zarafshon, Uchquduq, Zafarobod, Yangiobod va b.) bunday xastaliklarga qarshi profilaktika chora-tadbirlarini unutmaslik zarur. Chunki, aynan ta’kidlab o`tilgan hududlarda kelgusida mazkur kasallik guruhlari salmog`i yanada avj olishi ehtimoldan xoli emas.

REFERENCES

1. Tojieva Zulxumor Nazarovna, Dusmanov Farhod Azamqulovich, Muhamedova Nazokat Jurayevna, & Haydarova Surayyo Abdusalomovna (2016). Mustaqillikdan keyingi yillarda O'zbekiston Respublikasi aholisining o'limi va umr ko'rish davomiyligi. Evropa ilmiy sharhi, (3-4), 24-27.
2. Shernayev Akbar (2020/1/30) Abstracts of V International Scientific and Practical Conference Osaka, Japan 29-31 January 2020,189-193.

3. Иброимов, Ш. И. Ў., & Болтаев, М. Ж. (2020). Ўзбекистон тоғ-водийларининг экотуристик имкониятлари ва улардан фойдаланиш. Academic Research in Educational Sciences, (1).
4. Rajabov Furkat Turakulovich, Sattarov Abdisamat Umirkulovich (2020) FARMS OF UZBEKISTAN: DEVELOPMENT, SPECIALIZATION, GEOGRAPHY. Journal of Critical Reviews, 7 (6), 1189-1196.
5. Oybek Uralovich Abdimurotov (2020). TABIIY GEOGRAFIYA DARSLARINI MUSTAQIL O‘RGANISHDA INTERFAOL METODLARDAN FOYDALANISHNING IMKONIYATLARI. Academic research in educational sciences, (3), 1306-1312.
6. Ibroimov, S., & Madaminova, M. (2020). Maktablarda geografiya fanini o ‘qitish samaradorligini oshirishda innovatsion texnologiyalarni qo ‘llash. Academic research in educational sciences, (1).
7. Radjabov, F. (2020). Describe the Individual Food Industry Contents and their Role in the Delivery of Agricultural Products. International Journal of Progressive Sciences and Technologies, 19(1), 292-294.
8. Komilova, N. K., Haydarova, Ş. A., Xalmirzaev, A. A., Kurbanov, S. B., & Rajabov, F. T. (2019). Territorial Structure of Agriculture Development in Uzbekistan in Terms of Economical Geography. Journal of Advanced Research in Law and Economics, 10(8 (46)), 2364-2372.
9. Шерзод Иброим Ўғли Иброимов, Мансур Фарманович Бўрибеков, & Мақсуда Анвар Қизи Сатторова (2020). ЁШ АВЛОДГА ЭКОЛОГИК ТУРИЗМНИНГ МАЗМУН-МОҲИЯТИНИ ЕТКАЗИШ. Academic research in educational sciences, (3), 275-279.
10. Turakulovich RF (2020). Dynamics and Regional Features of Agricultural Production. In the Republic of Uzbekistan. International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24 (2), 1264-1269.
11. Фуркат Ражабов, Лобар Джўраева, & Асрор Махмадалиев (2020). ЎЗБЕКИСТОН ФЕРМЕР ХЎЖАЛИКЛАРИ: РИВОЖЛАНИШИ, ИХТИСОСЛАШУВИ, ГЕОГРАФИЯСИ. Academic research in educational sciences, (3), 674-686.
12. Шерзод Иброимов, Маҳмуд Болтаев, & Мақсуда Сатторова (2020). МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ ОНГИДА РЕКРЕАЦИЯ ТУШУНЧАСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ. Academic research in educational sciences, (3), 146-151.
13. Фуркат Туракулович Ражабов, & Азиза Абдуллаевана Олимова (2020). ТАЪЛИМ МУАММОЛАРИ ЕЧИМИДА ИННОВАЦИОН КЛАСТЕРНИНГ

АҲАМИЯТИ (ГЕОГРАФИЯ ТАЪЛИМИ МИСОЛИДА). Academic research in educational sciences, (3), 697-702.

14. Sharipov Shavkat Mukhamajanovich, Shomurodova Shahnoza Gayratovna, Gudalov Mirkomil Ravshanovich (2020) THE USE OF THE MOUNTAIN KARS IN THE TOURISM SPHERE IN CORT AND RECREATION ZONE OF CHIMGAN-CHARVAK. Journal of Critical Reviews, 7 (3), 475-481.

15. Шомуродова Шахноза Гайратовна Природные озера Тянь-Шаня в зоне отдыха Чимган-Чарвак // Европейское научное обозрение. 2018. №9-10-1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/the-natural-lakes-at-the-tianshan-mountains-covered-in-chimgan-charvak-recreation-zone (дата обращения: 15.12.2020).