

5. Raxmanovna, P. O. (2024, January). Bolalar oziqlanishi uchun mo'ljallangan marmelad ishlab chiqarish texnologiyasi. *Interdiscipline innovation and scientific research conference* (Vol. 2, No. 16, pp. 134-138).

MAGNIT BO'RONLARNING SALOMATLIKKA TA'SIRI

Parpiyeva Odinaxon Raxmanovna, Raximberdiyeva Ruxshona
Central Asian Medical University

Ko'p hollarda ijtimoiy tarmoqlarda magnit bo'roni va undan ehtiyot bo'lish haqida xabarlar tarqalib turadi. Unda magnit bo'roni indeksi 6 ballga chiqishi kutilayotgani, bu sharoitda sport bilan shug'ullanish, og'ir mehnat qilish, spirtli ichimliklar, qahva ichish hamda sho'r mahsulotlar iste'mol qilish mumkin emas, degan tavsiyalar aytiladi.

Magnit bo'ronlari – bu odatda quyosh faolligi ta'sirida yer magnit maydonining keskin o'zgarishi. Magnit bo'ronlari bir vaqtda Yer yuzining yirik maydonlarida kuzatiladi va ko'pchilik buni his qiladi. Ayniqsa yurak-qon tomir, asab sohasining surunkali kasalliklariga ega insonlar bu jarayonlarni og'ir o'tkazishadi.

E'tibor bergan bo'lsangiz, oramizda qachon qor - yomg'ir yog'ishini aniq aytib beruvchi insonlar yashashadi. Ularni yarim hazil, yarim chin ohangda tabiiy barometrlar deyishadi. Biroq boshqalar tabiatning bunday o'zgarishlarini sezishmaydi va ularga deyarli e'tibor berishmaydi. Agar magnit bo'ronlari hammaga birday ta'sir ko'rsatsa, nima uchun buni bir toifa insonlar sezishmaydi-yu, boshqa toifa kishilar og'ir qabul qilishadi? Inson ob-havoning injiqliklari yoki kutilayotgan magnit bo'ronini tanasining ma'lum a'zolaridagi o'zgarishlar, og'riq yoki sanchiqlar orqali sezadi. Butunlay sog'lom insonlarning organizmi bunday belgilarni his etolmaydi, biroq surunkali xastaliklardan aziyat chekuvchi bemorlarda esa yuqoridagi alomatlar bo'y ko'rsatishi mumkin.

Asosan yurak-qon tomir tizimi xastaliklaridan aziyat chekuvchi kishilar magnit bo'ronlari chog'ida ehtiyot bo'lishlari darkor. Inson organizmida Mendeleev davriy jadvalining ko'pgina elementlari mavjud. Jumladan, temir moddasi ham. U qizil qon tanachalari (eritrositlar) tarkibida bo'lib, manfiy zaryadga ega. Fizikadagi bir xil zaryadlangan zarrachalarning o'zaro itarilish qonuniga ko'ra, tomirda qonning erkin harakati yuzaga keladi. Shu temir moddasiga magnit bo'roni ta'sir qilganida esa zaryadlar o'zgaradi. Bir-birini itarish o'rniga torta boshlagan tanachalar tomirlarda qonning erkin harakatini qiyinlashtiradi. Natijada qon bosimi ortadi. Qon bosimining oshib turishi tomirlar ichki devorining shikstlaydi. Shikastlangan devorchalarga qonning shaklli elementlari yopishib, tomirlarda tromb hosil qiladi. Surunkali xastaliklarga, ayniqsa yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, gipertoniya va gipertenziyaga chalingan bemorlarda infarkt va insult kabi asoratlarning xavfi ortadi. Buning oldini olish uchun esa bemordan shifokor tavsiya qilgan qonni suyultiruvchi va boshqa dori vositalarni o'z vaqtida qabul qilish, faol turmush tarzini kechirish, yuqori kaloriyalı taomlarni meva sabzavotlar bilan almashtirish shuningdek, kun tartibiga rioya etish talab qilinadi.

Bundan tashqari bu tabiat injiqligi nerv tolalarini ham chetda qoldirmaydi. Ma'lumki nerv tolalari mushaklarning asosiy quvvat manbai hisoblanadi. Magnit bo'roni natijasida organizmda adrenalin va noradrenalin gormonlari ishlab chiqariladi. Bu gormonlar sog'lom insonda bosh aylanishi, mushaklarda og'riq, uyquchanlik yoki uyqusizlik, kayfiyatning o'zgaruvchanligi, asabiylik, bosh aylanishi kabi belgilarni yuzaga keltirsa, xastalikka moyilligi bor bemorlar va qariyalarda miyaga qon quyilishi xavfi ortishi mumkin.

Magnit bo'ronlari vaqti-vaqti bilan albatta sodir bo'luvchi hodisa ekan, bu jarayondan inson o'zini himoyalashi shart. Bunday kunlar odatda OAV orqali e'lon qilinadi. Asabiylashishdan tiyilish, hazmi og'ir ovqatlar iste'mol qilmaslik, spirtli ichimliklar, chekishni cheklash lozim;

Shunday kunlarda jismoniy mehnatni cheklab turish, aqliy mehnatda ham organizmni zo'riqtirmaslik maqsadga muvofiq. Shuningdek, magnit bo'ronlari paytida tinchlantiruvchi damlama qabul qilish, jismoniy faoliyatni cheklash, yetarlicha uxlash, to'g'ri ovqatlanish, sport bilan

shug'ullanmaslik tavsiya etiladi. Imkon qadar dush qabul qilib turish, iliq suv ichish va salqin xonalarda o'tirish kerak;

Surunkali kasalliklari bor bemorlar, ayniqsa yurak-qon tomir kasalliklari, jumladan insultni boshdan o'tkazganlar yolg'iz qolmasliklari, bir o'zlari avtomobil boshqarmasliklari, har bir dori vositasini shifokor nazoratida qabul qilishlari darkor.

Atmosfera buzilishi ayniqsa homilador ayollar, qariyalar va yosh bolalarga salbiy ta'sir qiladi. Bundan tashqari, ruhiy kasalliklar bilan og'rig'an asab tizimlari geofizik hodisalarga juda sezgir bo'lgan odamlarning ahvoli yomonlashishi ehtimoli yuqori. Shu bilan birga, ekspertlarning ta'kidlashicha, hatto mutlaqo sog'lom odamlar ham magnit bo'ronining salbiy ta'sirini his qiladi.

Magnit bo'ronlari yurak-qon tomir tizimi kasalliklari: miokard infarkti, insult, gipertoniya bilan og'rig'an odamlarga qattiq ta'sir qiladi. Qon bosimi ko'tariladi, koronar qon aylanishi yomonlashadi. Bir kun avval bo'g'implarda og'riq, yurak bezovtaligi, bosh og'rig'i kuzatiladi, uyqu buziladi.

Tadqiqotchilar tomonidan inson umri davomida o'rtacha 3 000 marta magnit bo'ronlarini boshdan kechirishi hisoblab chiqilgan. Tabiatning ushbu injiqligi salomatligingizga salbiy ta'sir ko'rsatmasligi uchun esa quyidagi tavsiyalarga amal qilib borishingiz lozim:

➤ Qon tomirlarida tromblar hosil bo'lishining oldini olish uchun organizmda xolesterin miqdorini kamaytirishga intilish kerak. Demak, qattiq qovurilgan va yog'li taomlarni cheklash, alkogol va tamaki mahsulotlaridan butunlay voz keching;

➤ Qondagi adrenali va noradrenolin miqdorini me'yorga keltirish uchun quvvatni sayr qilishga savrflash tavsiya etiladi. Yoki limono't, marmarak kabi o'simliklardan damlama tayyorlab kun davomida oz-ozdan ichib turing;

➤ Kontrast dush qabul qiling. Birinchidan, suv haroratining keskin o'zgarishi qon tomirlarini kengaytirib qonning yaxshi aylanishiga xizmat qilsa, ikkinchidan, suv mushaklardagi tortishishini kamaytiradi. Shuning uchun profilaktika maqsadida ushbu amaliyotni o'tkazib turish maqsadga muvofiq;

➤ Internet tarmog'idan magnit bo'roni yuz berishi kutilayotgan kunlarni aniqlashtirib oling-da, shu kunlarda jismoniy harakatni imkon qadar cheklang. Sport mashg'ulotlari bilan shug'ullanishni ham bir necha kunga kechiktirsangiz bo'ladi;

➤ Imkon qadar tozalangan, hech bo'lmaganda, tindirilgan suv ichishga intiling. Chunki jo'mrakdan kelayotgan ichimlik suvi tarkibida ham turli metall qoldiqlari va xlor bo'lishi mumkin.

IQLIM MUAMMOLARI VA INSON SALOMATLIGI

*Parpiyeva Odinaxon Raxmanovna
Central Asian Medical University*

Kirish. Bugun ekologik muammolar dunyo sahnasidagi qisqa fursatlar ichida hal etilishi va jiddiy e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan muammolardan biriga aylanib ulgurdi. Boisi, ekologik vaziyat va muammolarning insoniyat hayotiga, salomatligiga bo'lgan ta'sir doirasi kun sayin ortib bormoqda.

Dunyo miqyosida tabiiy zaxiralar qisqarmoqda, global iqlim o'zgarishi, ekologiya va tabiat bilan bog'liq muammolar keltirib chiqarayotgan oqibatlardan biror bir mamlakat chetda emas. Jumladan, mamlakatimiz ro'baru bo'layotgan suv taqchilligi, anomal ob-havo, tez-tez takrorlanayotgan chang va qum bo'ronlari – bularning hammasi ekologik masalalar naqadar jiddiy ahamiyat kasb etayotganidan darak beradi.

Nazariy qism. Mana shunday sharoitda aholining qulay atrof-muhitda yashashi, mamlakatimizda ekologik xavfsizlikni ta'minlash oldimizda turgan eng dolzarb masalalardan biridir. Chunki, BMT ma'lumotlariga ko'ra, inson salomatligining 20 foizi atrof-muhit holatiga bog'liq. Aynan xalqimiz farovonligini, qulay yashash sharoitini ta'minlash, mamlakatimiz