

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'rigan 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'rigan 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

barqaror rivojlanishiga erishish bizning bugungi sa'y-harakatlarimizga, inson va tabiat o'rtasidagi munosabatlarga asoslanadi.

So'nggi yillarda atrof-muhitni muhofaza qilish, ekologik xavfsizlikning oldini olish masalalariga mamlakatimizda jiddiy e'tibor qaratilmoqda. Zero, fuqarolarning munosib atrof-muhitga bo'lgan huquqlari ta'minlanmasdan turib ularning salomatligi va ijtimoiy barqarorlikni ta'minlash imkonsizdir.

Mamlakatimizda ekologik vaziyat va atrof-muhit holatini yaxshilash, mavjud muammolarni bartaraf etish, salbiy ta'sirlarning oldini olib ekologik xavfsizlikni ta'minlash masalalari davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Yaqinda xalqimizning xohish-istaklari asosida qabul qilingan O'zbekiston Respublikasining yangi tahrirdagi Konstitutsiyasi muqaddimasidagi "mamlakatimizning bebaho tabiiy boyliklarini ko'paytirishga, hozirgi va kelajak avlodlar uchun asrab-avaylashga hamda atrof-muhit musaffoligini saqlashga astoydil ahd qilib..." degan jummalalar ham bu borada mamlakatimiz o'zining aniq va mustahkam pozitsiyasiga ega ekanini anglatadi. Bundan tashqari Bosh Qomusimizda ijtimoiy, iqtisodiy huquqlar qatori "ekologik huquq" tushunchasi kiritildi.

O'zbekiston iqlim o'zgarishiga juda moyil mamlakatlar qatoriga kiradi. Agar o'z vaqtida moslashish choralari ko'rilmasa, mamlakat suv resurslari yetishmovchiligi va yerlar tanazzuli muammosiga duch kelishi mumkin. Iqlim isishi natijasida qor qoplamali doimiy muzliklar erishi jadallashib qisqarmoqda, bug'lanish kuchaymoqda. Qurg'oqchilikning tez-tez takrorlanishi va jadalligining kuchayishi qishloq xo'jalik ishlab chiqarishi barqarorligini buzishi va oziq-ovqat xavfsizligiga zarar yetkazishi mumkin. Yoz davridagi jazirama, bahorda toshqinlar va sellar, qishda ko'chkilar O'zbekistonning aholi yashaydigan tumanlari va muhim infratuzilmasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Amudaryo quyi oqimidagi hududlar suv tanqisligi va chang bo'ronlaridan ko'proq aziyat chekmoqda.

Mamlakatning ekologik muammolarni hal etish va ekologik xavfsizligini ta'minlashga doir davlat strategiyasi va dasturlarni amalga oshirish uchun davlat organlari, tadbirkorlik sub'ektlari, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari, nodavlat notijorat tashkilotlari, OAV hamda fuqarolik jamiyatining boshqa institutlari vakillari jalb etiladi.

Ekologik xavf-xatarlarga qarshi kurashish, ularni bartaraf etishda davlat nazorati bilan bir qatorda va jamoatchilik nazoratining zamonaviy elektron tizimlaridan foydalanish orqali aholimiz va kelajak avlod uchun qulay va ekologik toza hududni saqlab qolish, aholining salomatligini ishonchli muhofaza etish, ular yashashi va rivojlanishi uchun qulay atrof muhitni ta'minlashning huquqiy tizimi kuchaytirilishi zarur.

Xulosa. Mamlakatimizda atmosfera havosiga ta'sir etuvchi sanoat korxonalar sonining ortib borishi bilan bir qatorda transport vositalarining ham soni kun sayin ortib bormoqda. 2022 yilda atmosferaga tashlamalar miqdori 2.2 mln. tonnani tashkil qildi. Shundan 58 foizi transport vositalari, 42 foizi sanoat va ishlab chiqarish korxonalari hissasiga to'g'ri keldi. Shu sababli, mamlakatimizning yirik va sanoati rivojlangan shaharlarida atmosfera havosiga chiqarilayotgan uglerod, azot birikmalari, metan va boshqa zararli gazlar miqdori 2 baravarga kamaytirilishi ustuvor vazifa sifatida belgilandi.

Mamlakatimizda ekologik xavfsizlikni ta'minlashga muhim siyosiy masala sifatida qaralmoqda. Orol dengizining qurigan tubida o'rmonzorlar barpo etilib, Orolbo'yidagi shahar va tumanlarni rivojlantirishga qaratilgan dasturlar jadal amalga oshirilmoqda. Atrof-muhitni va aholi salomatligini muhofaza qilish maqsadida chiqindilarni yig'ish va qayta ishlash bo'yicha izchil ishlar olib borilmoqda.