

INSON SALOMATLIGIGA XAVF TUG'DIRUVCHI KOMPONENTLAR

Usmanov Botirjon Sotivoldiyevich

Dotsent

Imomova Sabina Majid qizi

Talaba Oziq-ovqat texnologiyasi va muhandisligi xalqaro instituti, O'zbekiston

Annotatsiya: Maqolada inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi asosiy komponentlar - ekologik omillar, biologik xavflar, kimyoviy moddalarning ta'siri hamda ijtimoiy-psixologik omillar tahlil qilingan. Olingan natijalar aholining sog'lig'iga eng kuchli ta'sir etuvchi omillar atmosfera ifloslanishi, oziq-ovqat xavfsizligi bilan bog'liq muammolar va turmush tarzidagi buzilishlar ekanligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: salomatlik, ekologik omillar, kimyoviy modda, biologik xavf, immunitet, profilaktika, oziq-ovqat xavfsizligi.

Abstract: The article analyzes the main components that negatively impact human health: environmental factors, biological hazards, chemical exposure, and socio-psychological factors. The results showed that air pollution, food safety issues, and lifestyle changes have the greatest impact on public health.

Keywords: health, environmental factors, chemicals, biological hazards, immunity, prevention, food safety.

Аннотация: В статье анализируются основные компоненты, негативно влияющие на здоровье человека: факторы окружающей среды, биологические опасности, воздействие химических веществ и социально-психологические факторы. Результаты показали, что наиболее сильное влияние на здоровье населения оказывают загрязнение воздуха, проблемы с безопасностью пищевых продуктов и нарушения образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, факторы окружающей среды, химические вещества, биологическая опасность, иммунитет, профилактика, безопасность пищевых продуктов.

KIRISH

Inson salomatligiga xavf tug'diruvchi komponentlar juda ko'p bo'lib, ularni asosan biologik (virus, bakteriya, parazitlar, genetik kasalliklar), kimyoviy (toksinlar, pestitsidlar, og'ir metallar, ifloslantiruvchilar), fizik (radiatsiya, shovqin, harorat, stress), ijtimoiy-psixologik (stress, yolg'izlik, yomon turmush tarzi) va ekologik (havo, suv, tuproq ifloslanishi, tabiiy ofatlar) omillarga bo'lish mumkin, bularning barchasi kasalliklar, surunkali holatlar va hayot sifatining pasayishiga olib keladi.

1. Biologik omillar (Biohazardlar)

- Mikroorganizmlar: Viruslar (COVID-19, gripp), bakteriyalar (sil, salmonella), zamburug'lar, parazitlar (qurtlar).
- Genetik omillar: Nasliy kasalliklar, mutatsiyalar.

- Oziq-ovqat orqali: Zaharli oziq-ovqatlar, allergenlar.
- 2. Kimyoviy omillar (Kimyoviy xavflar)
 - Ifloslantiruvchilar: Sanoat chiqindilari, avtomobil egzozlari, og'ir metallar (qo'rg'oshin, simob).
 - Pestitsidlar va gerbitsidlar: Qishloq xo'jaligida ishlatiladigan kimyoviy moddalar.
 - Toksinlar: Gigiena vositalaridagi zararli moddalar, oziq-ovqat qo'shimchalari.
 - Dori vositalari: Dozasidan ortiq qabul qilish yoki noto'g'ri foydalanish.
- 3. Fizik omillar (Jismoniy xavflar)
 - Radiatsiya: Ionlashtiruvchi (rentgen, radioaktiv moddalar) va noionlashtiruvchi (UV nurlari, elektromagnit maydonlar).
 - Shovqin: Baland ovozlari (sanoat, transport).
 - Harorat: Juda yuqori yoki juda past haroratlar (issiq/sovuq urish).
 - Jarohatlar: Baxtsiz hodisalar, travmalar.
- 4. Ijtimoiy-psixologik omillar
 - Stress: Doimiy ruhiy bosim, ishxona muammolari.
 - Yomon turmush tarzi: Chekish, spirtli ichimliklar, narkotiklar, jismoniy faoliyatning kamligi, noto'g'ri ovqatlanish.
 - Yolg'izlik: Ijtimoiy izolyatsiya.
- 5. Ekologik omillar
 - Havo ifloslanishi: Chang, kimyoviy gazlar (smog).
 - Suv ifloslanishi: Ichish suvi orqali o'tadigan kasalliklar, kimyoviy moddalar.
 - Iqlim o'zgarishi: Tabiiy ofatlar (qurg'oqchilik, toshqinlar).

Bu omillar ko'pincha bir-biriga ta'sir qilib, turli xil surunkali kasalliklar (yurak-qon tomir, saraton, diabet) va psixik buzilishlarga sabab bo'ladi.

Inson salomatligiga ta'sir etuvchi omillar ko'plab ilmiy tadqiqotlarda ko'rib chiqilgan bo'lib, ularning aksariyati tashqi muhit, kimyoviy moddalar, turmush tarzi va mikroorganizmlar bilan bog'liq. Global ekologik muammolar va sanoat rivojlanishi salomatlikka tahdid soluvchi xavf komponentlarining ortishiga sabab bo'lmoqda. Ko'pchilik qashshoqlik va oziq-ovqat mahsulotlari taqchilligi bu ro'yxatning boshida e'tirof etilsa kerak, deb taxmin qilgandi.

Chunki dunyoda mazkur muammodan aziyat chekayotgan qariyb bir milliard odam bor. Ammo 2022-yilda insoniyat salomatligi uchun ocharchilik va kambag'allikdan ko'ra eng ko'p semizlik xavfi solishi ma'lum bo'ldi. Bu "fast-fud"lar borzori yanada chaqqonlashishi va shunday mahsulotlar reklamasi avj olishi bilan bog'liq. Ikkinchi jiddiy xatar - yolg'izlik! Koronavirus pandemiyasi davrida yanada jiddiy tus olgan ushbu muammo ko'plab rivojlangan mamlakatlarda odamlar sog'ligi va hayotini izdan chiqarmoqda.

Sayyoramizning deyarli barcha aholisiga xos bo'lgan stress va haddan ziyod xavotir hissi reytingning 3-pog'onasini band etdi. Jahondagi to's-to'polonlar, achchiq

ichakday cho'zilgan pandemiya, beqaror siyosiy vaziyat, iqtisodiy inqiroz va boshqa omillar bu muammoni yanada kuchaytirib yuborishi bashorat qilinyapti.

Shu sababli JSST ekspertlari 2016-yildayoq surunkali stressni XXI asrning eng xavfli epidemiyasi deb e'lon qilgan edi.

Odamzot hayotiga xavf tug'diruvchi to'rtinchi global muammo sifatida ichak xastaliklari, jumladan, rivojlangan mamlakatlarda keng tarqalayotgan Krona kasalligi tan olindi. Tahlillarga ko'ra, ushbu dardga chalingan eng ko'p bemor Isroil davlatida qayd etilgan. Hozir bu yerda kamida 40 ming nafar kishi shunday kasallik bilan kurashyapti. Nihoyat ro'yxatning beshinchi pog'onasidan xotin-qizlar o'rtasida tobora avj olayotgan ginekologik xastalik - endometrioz joy oldi.

Ma'lumotlarda keltirilishicha, u dunyo bo'yicha tug'ish yoshidagi ayollarning 10-15 foizida aniqlanmoqda. Achinarli jihati, shifokorlar hali bu kasallikka aniq tashxis qo'yish va uni samarali davolash borasida universal usullarga ega emas.

Inson salomatligiga xavf tug'diruvchi asosiy komponentlar

1. Ekologik omillar

Atmosfera, suv va tuproq ifloslanishi salomatlikka to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi. Sanoat chiqindilari, avtotransport gazlari va chang zarralari o'pka kasalliklari, allergiya hamda yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi. Shu bilan birga, global iqlim o'zgarishi ham epidemiyalar va oziq-ovqat tanqisligi xavfini kuchaytirmoqda.

2. Kimyoviy xavf komponentlari

Kimyoviy xavf komponentlari — bu ishlab chiqarish, maishiy faoliyat yoki atrof-muhit orqali inson organizmiga kirib, fiziologik jarayonlarga zarar yetkazadigan, toksik ta'sir ko'rsatadigan moddalardir. Ular ko'pincha ko'zga ko'rinmas tarzda ta'sir qiladi va uzoq muddatda surunkali kasalliklar, zaharlanishlar, genetik o'zgarishlar yoki organlar faoliyatining buzilishiga olib keladi.

Maishiy kimyoviy moddalarning ta'siri

Tozalovchi vositalar, bo'yoqlar, plastmassalar, kosmetika tarkibidagi moddalar ham xavf tug'diradi.

Eng xavflilari: formaldegid; benzol; ftalatlar; fenollar; parabenlar.

Salbiy ta'siri: nafas yo'llari kasalliklari; gormonal tizimga ta'sir; teri va ko'zni tirnash; o'pka va jigar kasalliklari.

Oziq-ovqat qo'shimchalari (E-kodlar)

Ba'zi sintetik qo'shimchalar uzoq muddat iste'mol qilinganda salomatlikka zarar yetkazishi mumkin.

Salbiy ta'sirga ega bo'lishi mumkin bo'lganlar:

- sun'iy bo'yoqlar (E102, E110, E129);
- natriy nitritlar (E250);
- glutamat natriy (E621) - haddan tashqari iste'molda bosh og'rig'i va asabiylik;
- konservantlar (E211).

Oziq-ovqat tarkibidagi sun'iy qo'shimchalar, pestitsidlar, og'ir metallar (qo'rg'oshin, simob), ichimlik suvining ifloslanishi organizmda zaharlanish, jigar va

buyrak kasalliklari, endokrin tizim buzilishlariga olib keladi. Ayniqsa, ishlab chiqarishda ishlatiladigan toksik moddalarning nazoratdan chetda qolishi yirik sog'liq muammolariga sabab bo'ladi.

3. Biologik xavflar

Viruslar, bakteriyalar, parazitlar va zamburug'lar inson organizmi uchun eng qadimiy va eng xavfli omillardandir. So'nggi yillarda tez-tez uchrab turgan virusli infeksiyalar (gripp, COVID-19 kabi) immunitetning zaiflashuvi fonida yanada xavfli kechadi. Toza suvning yetishmovchiligi va sanitariya qoidalariga rioya qilinmasligi parazitlar kasalliklarning ko'payishiga olib keladi.

4. Ijtimoiy va psixologik omillar

Stress, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik yetishmasligi, uyqusizlik va zararli odatlar (chekish, alkogol iste'moli) salomatlikning eng kuchli buzuvchi komponentlari qatoriga kiradi. Ularning ta'siri ko'pincha sekin, ammo chuqur bo'ladi va ichki organlarda surunkali kasalliklar rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki:

- havo ifloslanishi aholining 40–60% sog'liq muammolariga bevosita ta'sir qiladi;
- oziq-ovqatdagi pestitsidlar va qo'shimchalar surunkali kasalliklar xavfini oshiradi;
- stress va uyqu rejimining buzilishi metabolik sindrom, yurak kasalliklari va immunitetning pasayishiga sabab bo'ladi;
- sanitariya yetarli bo'lmagan hududlarda infeksiyon kasalliklar yuqori darajada tarqalgan.

Xulosa

Inson salomatligiga xavf tug'diruvchi komponentlar ko'p omilli bo'lib, ekologik, kimyoviy, biologik va psixologik omillarning birgalikdagi ta'siri jiddiy salomatlik muammolariga olib keladi.

Ushbu omillarni kamaytirish uchun ekologik nazoratni kuchaytirish, sifatli oziq-ovqat mahsulotlari ishlab chiqarishni rag'batlantirish, aholi o'rtasida gigiyena va sog'lom turmush tarzi bo'yicha targ'ibotni kuchaytirish zarur.

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, inson salomatligiga xavf tug'diruvchi komponentlar - ekologik, kimyoviy, biologik hamda ijtimoiy omillarning majmuaviy ta'siri natijasida yuzaga keladi.

Atmosfera, suv va tuproqning ifloslanishi, turli kimyoviy moddalar va og'ir metallar, oziq-ovqat xavfsizligining yetarli darajada ta'minlanmagani, viruslar va mikroorganizmlar, shuningdek, stress va noto'g'ri turmush tarzi kasalliklarning keskin ko'payishiga olib kelmoqda.

Tadqiqot natijalari ushbu xavflarni kamaytirish uchun ekologik nazoratni kuchaytirish, ishlab chiqarishda xavfsiz texnologiyalarni joriy qilish, maishiy kimyoviy vositalardan oqilona foydalanish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va profilaktik tibbiy tekshiruvlarni kengaytirish zarurligini ko'rsatadi.

Umuman olganda, inson salomatligini saqlash va mustahkamlash ko'plab omillarni muvofiqlashtirilgan ravishda boshqarishni talab qiladigan kompleks jarayon bo'lib, davlat, jamiyat va har bir insonning mas'uliyatli yondashuvi bilan samarali natijalarga erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. To'xliiev T.T. Gigiyena va ekologiya asoslari. -Toshkent: Darslik. O'zMU nashriyoti.
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Me'yoriy gigiyena talabnomalari.
3. Усманов Б.С., Исаков У. Импортозамещение местных продуктов в пищевой промышленности // Universum: технические науки. – 2025. – №. 11-7 (140). – С. 13-16.
4. Begmatov F.R. Quritishga mos urug'siz uzum navlarining agrobiologic xususiyatlari. Journal of Innovations in Scientific and Educational Research. – 2025. – Vol. 8, ISSUE 12. 1-5 b.
5. Usmanov B.S., No'monov G'A. Global iqlim o'zgarishi sharoitida qishloq xo'jaligini barqaror rivojlantirish // Journal of Innovations in Scientific and Educational Research. – 2025. – Vol. 8, ISSUE 11. 57-61 b.
6. Нурмухамедов, Б.С.Усманов. Расчет влажности пюре корнеплодов. Международный научный журнал "Научный импульс". 2025, №33 (100). Часть 1. С.208-213.