

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/342735755>

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА УРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ ФИЗИОЛОГИЯ ВА ВАЛЕОЛОГИЯ АСОСЛАРИ ФАНЛАРИНИНГ ДОЛЗАРЪ МУАММОЛАРИ РЕСПУБЛИКА ОНЛ....

Conference Paper · May 2020

CITATIONS

0

READS

152

1 author:



Абдуманнон Искандарович Уралов

Jizzakh branch of the National University of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek

41 PUBLICATIONS 17 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Distinguished researcher gate View project

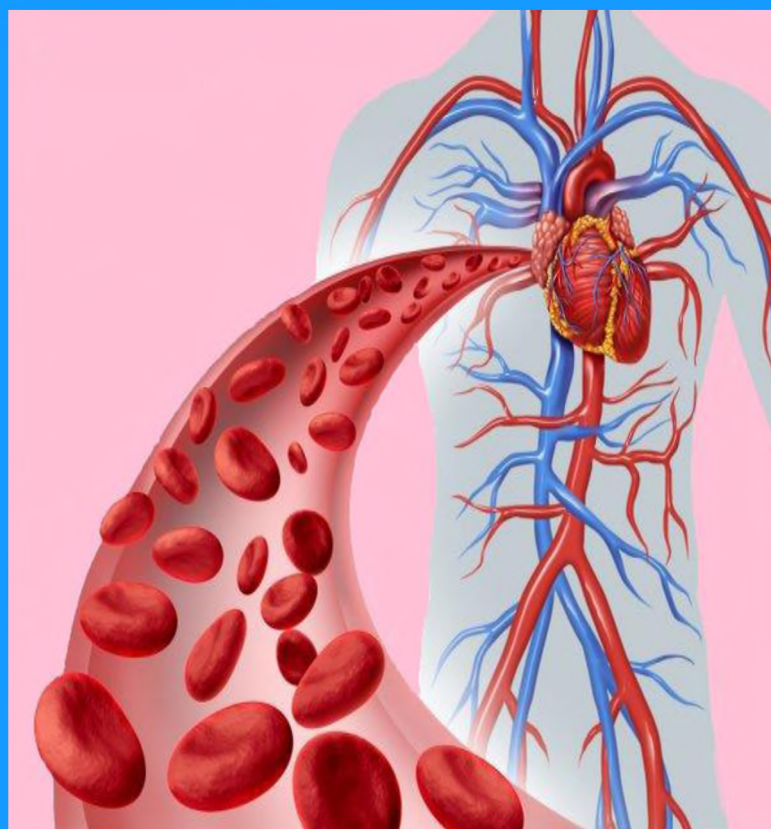


Talents of researchers View project

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**



**ФИЗИОЛОГИЯ ВА ВАЛЕОЛОГИЯ
АСОСЛАРИ ФАНЛАРИНИНГ
ДОЛЗАРЪ МУАММОЛАРИ**



**РЕСПУБЛИКА ОНЛАЙН ИЛМИЙ КОНФЕРЕНЦИЯСИ
МАТЕРИАЛЛАРИ ТЎПЛАМИ**

2020 йил 19 – 20 июнь

Наманган-2020

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ФИЗИОЛОГИЯ ВА ВАЛЕОЛОГИЯ АСОСЛАРИ ФАНЛАРИНИНГ
ДОЛЗАРЪ МУАММОЛАРИ

РЕСПУБЛИКА ОНЛАЙН ИЛМИЙ КОНФЕРЕНЦИЯСИ

МАТЕРИАЛЛАРИ ТЎПЛАМИ

2020 йил 19 – 20 июнь

Наманган – 2020

избыточного веса и диабета. Современная фармакология для борьбы с этими неблагоприятными факторами предлагает ряд химических препаратов, которые, к сожалению, не свободны от побочных отрицательных эффектов. Применение лекарственных трав способно снизить поступление в организм избыточных калорий, поставляемых углеводами, без нежелательных эффектов химических агентов.

Нами изучено действие ряда лекарственных трав, рекомендуемых народной медициной для противодействия ожирению и/или диабета (Fenugreek, Turmeric, Hibiscus, Poppy и Ginseng) на всасывание сахаров в тонкой кишке и отмечено существенное ингибиторное влияние некоторых из них.

ЭКОЛОГИЯ ВА САЛОМАТЛИК

Мавланов Хударган¹, Ёралов Абдуманнон², Бекмирзаев Мавлон³
биология фанлари доктори, профессор¹, биология фанлари номзоди
(PhD)², катта ўқитувчи³
Жиззах давлат педагогика институти

Инсон дунёга келар экан, бахтли-саодатли ва сиҳат-саломат ҳаёт кечириб унинг бош мақсади ва муддаоси бўлиши шубҳасиздир. Бироқ инсон ҳаёти бевосита ташқи атроф-муҳит билан боғлиқ экани ҳар биримиз учун алоҳида эътибор ва диққатни талаб қилади. Инсониятнинг ҳаётини табиатсиз таъсаввур қилиб бўлмайди. Яъни табиат ва жамият бир бутундир.

Экология сўзи кўпчиликка маълум бўлиб, бу тирикликнинг яшаш макони, муҳити (уй жойи) дегани. Саломатлик эса инсоннинг биологик тур сифатида жисмоний, маънавий, психологик ва ижтимоий тўқис тириклик ҳолатидир.

Ёшларга экологик таълим-тарбия ва соғлом турмуш тарзи кўникмаларини ўргатиб бориш, шу сингари миллат саломатлигини сақлаш, мустаҳкамлаш ва муҳофаза қилиш давлат сиёсатидаги вазифалар сирасига киради. Ёшлар саломатлигининг инсонга берилган улуғ неъмат эканлигини билишлари ва уни асрашлари

керак. Фуқароларнинг саломатлиги бу ҳар бир давлатнинг бойлиги ҳисобланади. “Соғлом танда-соғлом ақл” ибораси бунинг мисолидир.

Тирик организм учун зарур булган, уларга ижобий ёки салбий таъсир киладиган муҳит элементларига экологик муҳит дейилади. Экологик омилларга иқлим, ҳаво, сув, тупроқ ва озиқ-овқат киради. Экологик таълим-тарбия – бу табиат ва жамият ўртасидаги бирликни англаш, табиий ҳамда ижтимоий қонунларни ўрганиш, ҳаётга татбиқ этиш йўли билан табиий барқарорликни сақлашдан иборат.

Инсоният ҳаётини табиатсиз тасаввур қилиб бўлмайди. Яъни табиат ва жамият бир бутунликдир. Экологик тизим мувозанати бузилмаган муҳитда саломатлик ҳам юқори булади. Шу кунларда кенг тарғиб қилинаётган “Соғлом турмуш тарзи”да ҳам атроф-муҳитнинг тутган ўрни катта.

Миллион йиллар давомида юзага келган экологик-биологик системаларни ўзгартиришга фақат инсонлар сабаб бўлган. Инсонлар фаолияти туфайли юзага келаётган экологик инкирозлар унинг ўзига, ундан келадиган авлодларга ҳавф туғдирмоқда. Охириги йиллардаги табиат, жамият ва инсон ўртасидаги алоқанинг бузилиши ва демографиянинг жадаллашиши натижасида унинг атроф-муҳитга таъсири муаммолари янада кучайиб бормоқда. Лекин инсон ҳаётининг қайтарзда кечиши, қисқа ёки узоқ умр кечириши экологияга боғлиқ эканини ҳеч ким инкор этолмайди. Шунга қарамадан, табиатга салбий таъсир этишни ҳеч тўхтатмаяпмиз.

Тарихий маълумотлар аجدодларимизнинг табиатга ошно булиб, юксак муносабат ва эътиборда бўлганини билдиради. Зардуштийлик динининг муқаддас китоби «Авесто»да атроф-муҳитни асрашга, экологик тарбия ва таълимга алоҳида эътибор қаратилган. Битта сувга 17 хил таъриф берилган.

Абу Али Ибн Сино соғлиқни сақлаш учун 7 та омилга эътибор беришни уқтирган. Бунда экологик омилга озиқ-овқат ва ҳаво тозалиги кирган. Аллома чангсиз ва тутунсиз инсон 1000 йил яшаши мумкинлигини таъкидлаган (1). Аҳоли саломатлиги 20% ирсий омилларга, 45% турмуш тарзига, 10% соғлиқни сақлаш

хизмати фаолиятига ва 25% атроф-муҳит экологиясига боғлиқ экан. Охирги кўрсаткич 2030 йилда 55%га етиш эҳтимоли кузатилмоқда (2). Дунёда пайдо бўладиган касалликларнинг 24% ва ўлимнинг 23% омилларнинг зарарли таъсирида қолмоқда. Нохуш ташқи омиллар ҳар йили дунёда 13 миллиондан ортиқ кишининг умрига зомин бўлмоқда ва 5 ёшгача бўлган болалар орасида нуксонли касалликларнинг кўпайишига олиб келмоқда (3).

Тириклик учун зарур омиллардан бири бу сувдир. Лекин сув нафақат тириклик манбаи, балки турли касалликлар чақирувчиси ҳамдир. Сув сифатини яхшилаш билан 10-15% касалликларнинг олдини олиш мумкин. Сув таъминоти хавфсизлиги республика аҳолиси хавфсизлигининг бирламчи талаби ҳисобланади.

БМТ маълумоти бўйича республикада сув танқислиги мавжуд давлатлар рўйхатида киритилган. Афсус ҳалигача айрим маҳалла ва ўқув масканларида сув таъминоти ёмон ёки умуман йўлга қўйилмаган (4). Бу ҳолат мамлакатимиз аҳолисини сувдан фойдаланишда эътиборли, тежамкор бўлишга, уни ифлослантмасликка ундайди. Булар-бўлмасга сувни исроф қилиб, увол қилмасликни талаб этади. “Бу дунёда ва нариги дунёда энг яхши ичимлик бу сувдир”, дея бежиз айтилмаган (Ҳадисдан). Сув инсон организмида асосий эритувчи (98%) ҳисобланади. Инсон саломатлигини сақлашда озиқ-овқат сифатининг ўрни бениҳоя каттадир. Охирги йиллар мобайнида инсонларнинг овқат рационалида сифати паст, сунъий қоришмалар, қўшимчалар ва умуман, соғлиққа зарар келтирувчи озиқ-овқат турлари кўпайиб бормоқда. Бу ҳолат ўнлаб касаллик турларини келтирмоқда (буқоқ, ўткир ичак, онкологияси, гепатит, аллергия, камқонлик ва бошқалар).

Қувонарлиси шундаки, республикада озиқ-овқат хавфсизлигини таъминлаш мақсадида ибратли ишлар амалга оширилмоқда. Хусусан, ғалла, полиз, боғ майдонлари кенгайтирилмоқда ва экологик тоза зот, навлар яратилмоқда.

Қишлоқ хўжалигида экологик тоза (соф) маҳсулотларни етиштириш ривожланмоқда (бунда инсон саломатлиги учун зарарсиз маҳсулотлар тайёрлаш назарда тутилади).

Инсон танасига зарарли моддаларнинг 70% озиқ-овқат, 20% ҳаво, 10% сув билан тушади. Инсонлар учун хавфи юқори бўлган экологик омиллардан бирига ҳавонинг ифлосланиши киради. Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш жамиятининг маълумотларига кўра, йилига 12,6 миллион инсон ноқулай атмосфера сабабли вафот этади.

Ҳавонинг 60-70% ифлосланиши ҳозирги кунда автомобиллардан чиқаётган заҳарли газларга тўғри келяпти. Биргина автомобил бир йилда 1 кг кўрғошин (свинец) чиқаради. Ҳавони ифлослайдиган моддалар сони шу кунда 2000 тадан ошган. Ифлосланган атмосфера натижасида аллергия, астма, бронхит, саратон, сил, юрак-қон касалликлари юзага келади.

Экологик омилларга кирувчи тупроқ ва иқлимнинг ўзгариши ҳам ҳар хил кўнгилсиз мусибатлар (касаллик, офатлар) олиб келади. Биргина иқлим шароитининг ўзгариши 100дан ортиқ касалликларнинг юзага келишига олиб келиши мумкин. Кутилмаган табиий офатлар (катаклизм)ни юзага келтиради. Иқлим ўзгариши қанчалар хунук оқибатларга олиб келишини халқ ўз ҳаёти мисолида кўрмоқда.

Юқоридагиларни инобатга олиб, бизни ўраб турган атроф-муҳит билан уйғунликда яшаш, салбий таъсир этувчи экологик хавфлардан сақланиш ва олдини олиш мақсадида ёшларимизни экологик маданиятли ва саводхон қилиб тайёрлашимиз шу куннинг долзарб муаммоларидан, деб ҳисоблаймиз. Бунинг учун саломатлик, валеология, ёшлар физиологияси ва гигиенаси фанларидан сабоқ беришда мавзуларни экологик омилларга (табиатга) боғлаб ўтишни мақсадга мувофиқ деб ҳисоблаймиз.

Хулоса қилиб айтганимизда, экологик ҳолат ва инсон саломатлигини сақлаш ва яхшилаш учун қуйидагиларга эътибор бериш мақсадга мувофиқ бўлади:

- ҳар биримиз ўзимиз истиқомат қилаётган ҳудуднинг экологик тоза бўлишида иштирок этиш (атроф-муҳитни муҳофаза қилишни кундалик заруриятга айлантириш);

- бу йўналишда таълимни ривожлантириш ва кадрлар тайёрлашни йўлга қўйиш;

- чиқиндиларни утилизация қилиш муҳим ишлардан бири деб қаралиши керак;
- ёшлар орасида экологик саводхонликни ошириб бориш мақсадида ахборот воситалари фаолиятини кучайтириш, саломатлик билан боғлиқ маъруза матнлари, ўқув адабиётлари ва қўлланмаларда экологик омиллар ҳақида маълумотларни кенгрок ёритиб бориш;
- экологик тарбия замонавий маданиятнинг бир қисмига айланмоғи керак;
- экологик муаммолар йил сайин ошиб, глобаллашиб бораётган бир даврда бунинг олдини олишда халқаро ҳамжамиятнинг биргаликдаги саъй-ҳаракатлари зарур;
- карбонат ангидриднинг атмосферага чиқишини камайтирадиган технологиялар яратишни жадаллаштириш;
- энергиянинг хавфсиз муқобилларини яратиш;
- экологик қонуниятларни (халқнинг соғлиги ва хавфсизлигини таъминлаш учун) мукамаллаштириб бориш керак;
- экологияни яхшилашга бағишланган танловларни ўтказиб бориш.

Мақола валеология тадқиқотларининг аҳоли саломатлиги йўналишига тўғри келади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Абу Али Ибн Сино. Тиб қонунлари. – Тошкент: Фан, 1980. – Б. 36-37.
2. Кошбахатов И.А. ва бошқалар. Валеология асослари. – Тошкент, 2005. – Б. 10-11.
3. Саидова Г. Бирлашган миллатлар тараққиёт дастури – инсон ривожланиши тўғрисидаги миллий маъруза. – Тошкент, 2006. – Б. 54-56.
4. Абдеева Э.И. Экологическое право и охрана окружающей среды. – Ташкент: Фан. – С. 15-17.

Юқорида келтириб ўтилган маълумотлардан келиб чиқган ҳолда, паррандачиликда яъни товукларни озиклантиришда асосий озуқалардан ҳисобланувчи комбикорм (буғдой кепагини) ни зардоб билан ишлов бериб озиклантирилганида, назорат гуруҳига нисбатан (сув билан ишлов берилган) озуқа рационининг едиримлилиги ўртача 1,32 баробарга ортиши кузатилди, шу билан биргаликда зардоб таркибидаги биологик жихатдан тўла қийматли оксиллар, ёғлар, микроэлементлар, витаминлар ва турли ёғ кислоталарининг мавжудлиги озуқа рационининг тўйимлилик қийматини ҳамда зардоб таркибидаги иммуноглобулинлар товукларнинг иммун кўрсаткичларини ҳам оширишга ҳизмат қилади.

Ушбу янги биотехнологик усулнинг амалиётга жорий қилиниши мамлакатимизда паррандачилик соҳасида тўйимли моддаларга бой озуқага бўлган талаб маълум даражада қондирилади ва гўшт, тухум, тухум-гўшт йўналишларида боқилаётган товуклар тўйимли озуқалар билан озиклантирилиб, юзага келиши мумкин бўлган озуқа муаммосининг олди олинади, шу билан биргаликда ушбу усулда ишлов берилган озуқалар хориждан кириб келинадиган озуқалар ўрнини босиши мумкин ва шунингдек турли зотга мансуб бўлган товукларнинг маҳсулдорлик кўрсаткичларини сақлаб қолиши ва ошириш имкониятларини бериши мумкин. Шунингдек, сутни қайта ишлаш корхоналаридан чиқинди сифатида чиариб юбориладиган сут зардобидан атроф муҳит ифлосланишининг олди олиниб, унданозуқаларга ишлов беришда самарали фойдаланиш мумкин.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Корма и кормление домашнего скота и птицы/ Авт.-Сост. В. И. Авраменко. - М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2003.
2. Хохрин С. Н. Кормление сельскохозяйственных животных. - М.: КолосС, 2004.
3. Кузиев М.С. Рационида аммонийлашган озуқалардан фойдаланилган эчкиларнинг овқат ҳазми жараёнлари ва маҳсулдорлиги. PhD Автореферат. Тошкент. 2018 й. 45 б.
4. Рядчиков В.Г. Основы питания и кормления сельскохозяйственных животных/ Учебник для ВУЗов. Краснодар. -2014., -616с

- 70 **Imonqulova Zulfiya Tuxtasanovna.** Hasharotlarning tabiatda moddalar almashinuvidagi ahamiyati va zararkunanda hashoratlarga qarshi biologik kurash..... 237
- 71 **Abdullaev M., Siddiqov G'.** Salixpentandroides o'simligining efir moylari..... 241
- 72 **Soatova M.S., Tursinbayeva H.O., Karimova I.I.** Maktab yoshigacha bo'lgan bolalarning tishlarida uchraydigan karies kasalligining ovqat hazm qilish tizimiga ta'siri..... 244
- 73 **Адамчук Д., М.С. Кузиев.** Лекарственные растения – потенциал медицины будущего..... 246
- 74 **Мавланов Хударган, Ўралов Абдуманнон, Бекмирзаев Мавлон.** Экология ва саломатлик..... 247
- 75 **Qodirov Ithomjon Tojiahmatovich.** Abu Ali Ibn Sino ta'limotida dorivor mahsulotlarni olish va saqlash qoidalari..... 252
- 76 **Кузиев М.С., Абдурашидова М.** Сут зардоби билан товук озукаларини қайта ишлашнинг озиклантиришдаги ахамияти..... 255
- 77 **Абдурахманов Соҳибжон Турдиалиевич.** Наманган вилоятида атмосфера қурғоқчилигини юзага келишининг асосий жиҳатлари..... 258
- 78 **Таджибаева Гавхарой Исмаиловна.** Термит табақалари ўртасида ўзаро овқатлантириш хусусиятлари..... 263
- 79 **Амиров Ойбек Олимжонович, Каримова Рохатой Рахматовна, Собирова Ханифахон Ғуломжоновна, Кучбоев Абдурахим Эргашевич.** Ўсимлик экстрактларининг қавш қайтарувчи ҳайвонлар ошқозон ичак тизими нематодаларига таъсири..... 265
- 80 **Қозоқов А., Шералиев А., Э. Воҳидов.** Фарғона водийсида шамол эрозияси ва унинг экологик оқибатлари..... 269
- 81 **Usmonov Saminjon Olimovich, Azimov Muxiddinjon Mansurovich.** Jiydaning (*Elaeagnus orientalis* l.) xususiyatlari.... 274

**5-ШЎЪБА. ТАБИЙ ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШДА
ИННОВАЦИЯ, ИНТЕГРАЦИЯ ВА ЯНГИ
ТЕХНОЛОГИЯЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ**

- 82 **Джаббарова Г.М., Мухторов А.А.** Эффективность применения современных информационно – коммуникационных технологий как инновационных методов обучения в вузах..... 277
- 83 **Батошов Авазбек Рискулович.** Олий таълим муассасалари битирувчилари рақобатбардошлигини шакллантириш механизмлари..... 281

- 84 **Aripov Abdulla Nasritdinovich, Imomov Otabek Normirzoyevich.** Universitetlarda fiziologiya va tibbiyotga oid fanlarni o'qitishda muammoli metodlardan foydalanish texnologiyasi (Ovro'pa tajribasi)..... 284
- 85 **Имомов Отабек Нормирзоевич, Саримсақова Матлуба Орифжонова.** Мактабларда биология фанларини ўқитишда илғор тажрибаларни қўллашнинг амалий аҳамияти..... 287
- 86 **Сайпиев Т., Солижанов А.** Кимё фани машғулотида замонавий педагогик ва ахборот технология элементларидан фойдаланиш..... 290
- 87 **Sheraliyev Obidjon Xomidjonovich, Dadaboyev Jobir Ismoil o'g'i.** Fotosintez jarayoniga oid masalalar yechish metodikasi..... 293
- 88 **Урманов Хуршид Нуржанович, Азимов Мухиддинжон Мансурович.** Молекуляр биологияни ўқитишда муаммолардан фойдаланиш..... 300
- 89 **Урманов Хуршид Нуржанович, Азимов Мухиддинжон Мансурович.** Молекуляр биология фанидан “нуклеин кислоталар, ДНК ва РНК молекуласи” модулини ўқитишда Кейслардан фойдаланиш..... 303
- 90 **Azimov Muxiddinjon Mansurovich, Usmonov Saminjon Olimovich.** “Botanika” kursini o'qitishda masala va mashqlardan foydalanish..... 308
- 91 **Ғозиева Ҳулқарой, Иброҳимжон Усанович Тоғаев, Шералиев Абдурахмон.** Ўқувчиларнинг биологик дунёқарашини оширишда доривор ўсимликларни ўрганишнинг роли..... 311