

## KALSIYNING INSON HAYOTIDAGI O'RNI

*Abdurahmonova Ziyoda Toir qizi*

*Andijon davlat pedagogika instituti, Aniq va tabiiy fanlar fakulteti,*

*Kimyo yo'nalishi 2-bosqich talabasi,*

*E mail: [abdurahmonovaziyoda48@gmail.com](mailto:abdurahmonovaziyoda48@gmail.com)*

**Anotatsiya:** Ushbu maqolada kalsiy elementining kunlik iste'mol qilinishi va kaliysing inson hayoti uchun foydali taraflari borasida adabiyot va internet materiallari tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** kalsiy, magniy, temir, limfa, ishqor, fosfor, to'qima.

Bilamizki kimyo fanida biz uchun ma'lum bo'lgan hayotimiz moboynda ko'b foydalaniladigan elementlardan biri bu kalsiy elementi hisoblanadi. Kalsiy so'zining lug'aviy ma'nosi lotincha "calx" va "kalsis" so'zlaridan kelib chiqqan bo'lib "ohak" ma'nosini bildiradi. Kalsiy yer qobigida keng tarqalgan elementlar asosida beshinchi o'rinda turadi. Uyer qobig'ning 3,5 foizini tashkil qiladi.

Kalsiy vulqon jinrlarining 3% dan 65 % gaha bo'lgan qismini tashkil etadi. kalsiyning eng ko'p tarqalgan birikmalari: kalsiy korbanat, kalsiy oksidi, kalsiy sulfat, kalsiy fitarid, kalsiy fosfat, va kalsiy xlorafosfatdan iboratdir. Ko'pchiligimizga ma'lumki kalsiy kukunsimon oq rangli yengil metal bo'lib, havoda zudlik bilan oksid parda hosil qilib qoplanib qoladi. so'ng parda metallning ichki qismini saqlashda yordam baradi. Kalsiy elementining yana bir jihati shuki u magnega qaraganda faol, ishqorlik qobiliyati kuchlitoq bo'lganligi sababli kerosin ostida saqlanadi.

Kalsiy tabiatda tabiiy birikmalarda ko'p uchraydi. Shu jumladan hayvonlarda harakat tayanch sestimasining asosini tashkil etib himoya funksiyasiga ega hisoblanadi. ba'zi organizmlarda kalsiy desbalansi allergik kasalliklarni keltirib chiqarishga, ba'zi suyak kasalliklarini ham keltirib chiqaradi. Inson organizmida kalsiy qonning ivishi ba'zi fermentlar faolligida ham bevosita ishtirok etadi. Shuningdik kalsiy muskul to'qimalarida 0,14-0,7 % ni qonda 60,4 mg /l, ilikda 16% ni tashkil etadi. Kundalik hayotimizda kalsiyi kuniga 0,6 – 1,5 g miqdorda istemol qilishimiz zarur hisoblanadi. Inson organezmida kalsiyning miqdori tahminan 98 foiz suyakda, qolgan 2 foizi qom va boshqa lemfalarda uchraydi. Biz istemol qilayotgan suvlarda ham kalsiy ionlari va tuzlari uchraydi. Kalsiy tuzlari bor bo'lgan tuzlarni fanda qatq tuzlar deb ataymiz. Bunday tuzlarni istemol qilish yosh bolalar uchun rivojlanishida muhum ahamiyatga ega hisoblanadi. 25 yoshdan kiyin bunday suvlarni istemol qilish inson organezmida turli xil tuzlarni paydo bo'lishiga olib keladi. Kalsiyning inson sog'ligida o'rin tutgan ba'zi avzalliklari bor bo'lib bular quyidagilar hisoblanadi:

1. Kalsiy qon ivishida ham faol ishtirok etadi.

2. Suyak tishlarning rivojlanishida yetakchi rol o'ynaydi.
3. Yurakning faol ishlashida yordam beradi.
4. Go'dak va bolalarning suyak rivijlanishida birinchi darachali ahamiyatga ega hisoblanadi.

Biz kalsiyni oziq – ovqat mahsuloylari orqali ham organizmga qabul qilishimiz mumkun. Bunday oziq – ovqat mahsulotlari : karam, yalpiz, sut va sut mahsulotlari, bodom, pishloq, baliq, tuxum, gulkaram, olma, qovun, anor, o'rik, uzum, shaftoli, zaytun, banan, uzum bargi, qulpnay bo'lib , bunday mahsulotlarda kalsiy elimentini ko'plab uchratishimiz mumkun bo'ladi. Kalsiy zahiralari dunyoning ko'plab mamlakatlarida mavjud bo'lib kalsiyni eng ko'b ishlab chiqaruvchi mamlakatlardan – Xitoy, Amerika hamda Hindiston hisoblanadi. Dunyo bo'yicha kalsiyni ishlab chiqarish yiliga 35 ming tonnani tashkil etadi. Kalsiyning foydali tomonlari : odam asab tizimining normal ishlashi , suyak to'qimalarining yaxshi rivojlanishi, soch va tirnoqlarning mustahkam bo'lishida muhum ahamiyatga ega.

Kalsiyning kundalik istemol qilish miqdori bolalarda 1 – 7 yosh oralig'ida 700 - 800 mg, 8 – 11 yoshda 800 -900 mg, 12 yoshdan oshgan bolalarda bo'lsa 1000 mg gacha istemol qilinishi zarur. Kalsiy me'yordan ohsa qanday o'zgarishlar yuz beradi :jigar va taloqda shish, ko'ngil aynishi, suyaklar ohaklashishi kuzatiladi. Shu o'rinda yana bir malumotni aytib o'tish kerak, kalsiy moddasini temir, magniy, marganis va sink bilan bir vaqt istemol qilish mumkun emas. Kalsiyni D, V6, V11, vitaminlari bilan birgalikda istemol qilsa bo'laveradi. Organizmda kalsiy tanqisligining asosiy belgilari bu suyakning mo'rtligi ulardagi og'riqlar yaqqol sezilishi mumkun. Yiqilganda ham jarohat unchalik og'oir bo;lmasdan oyoq va qo'lingizni sindirib olgan bo'sangiz bu holatda ham kalsiy yetishmasligi kuzatiladi.

Buning uchun birinchi navbatda tarkibida kalsiy moddasi va uning o'zlashtirilishini yaxshilovchi elementlardan iborat bo'lgan vetamenli komplekslarni to'g'ri tanlashimiz lozim. Bunda D vetamini kalsiyni yahshi o'zlashtirishga yordam beradi. Bundan tashqari kalsiyni o'zlashtirishda fosforni ham inobatga olishimiz kerak. Chunki fosfor kalsiy bilan birgalikda suyaklarga borib ularni mustahkamligini taminlaydi.

**Xulosa.** Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkunki har bir inson o'z sog'lig'iga beetibor bo'lmasligi kerk. Kundalik hayotida istemol qiladigan oziq – ovqat mahsulotlarini qanchalik vetamenlarga boy va biz uchun zarur ekanligini bilmog'i lozim. Shu o'rinda istemol qiladigan vetamenlarimizni ham nechog'lik zarur va kerak ekanligi va shifokor ko'rsatmasi orqali qilmog'imiz kerak. Unutmang inson sog'ligi birinchi o'rinda, zero siz sog' va kuchki ekansiz hayot yo'lingizda hech ham qoqilmaysiz.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. И.Р Аскарлов, Н.Т Муйдинов // Qoramol terisidan tibbiyotda foydalanish uchun tovarlar olish va kimyoviy tarkibini aniqlash // Журнал химии товаров и народной медицины. 2022. 1 (1), 36-55.
2. I.R Askarov, N.T Muysinov // Determination of chemical composition and antioxidant activity of lemon varieties grown in the natural climate of Uzbekistan ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal 2021. 11(11), 599-603.
3. A.I Rakhmonovich, K.S Mizaraimovich, M.N Tohtarovich // Antioxidant activity of lemon varieties mevera and Uzbek fruit // ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. 2022. 12 (5), 799-801.
4. Radjabov O.I., Turayev A.S, Atajanov A.Yu, Muysinov N.T, Avezov H.T, Ruziyeva M.J, Azimova L.B, Buriyev D,A // Study of physico-chemical properties of biomaterial obtained based on structured collagen // Austrian Journal of Technical and Natural Sciences № 7–8 2022 July – August. V. 48-53.
5. Мўйдинов Н.Т., Раджабов О.И., Халилова Г.А., Гулямов Т., Атажанов А.Ю, Тураев А.С. Коллаген асосида олинган плёнкаларнинг структурасини ва реологик хоссаларини ўрганиш // Фармацевтика журнали. Тошкент. 2018. №3. – Б.69-72.
6. Патент РУз № IAP 05873. Гулямов Т., Муйдинов Н.Т., Атажанов А.Ю., Жумаева Ш.Х., Шомуротов Ш.А., Раджабов О.И., Тураев А.С. «Способ получения аппликационного средства». 20.06.2019. // Расмий ахборотнома. –2019. –№7.
7. Muysinov N.T., Radjabov O.I., Gulyamov T., Turaev A.S., Atadzhanov A.Yu., Khasanov Sh.M., Yuldashev U.A. Studying role of collagen-film in the wound healing process // XIII International Symposium on the Chemistry of Natural Compounds. Shangai. 2019. –P.152.
8. О.И. Раджабов, Т. Гулямов, А.С. Тураев, Н.Т. Муйдинов, А.Ю. Атажанов, Д.А. Буриев // Изучение физико-химических показателей субстанции коллагена // Республика миқийсидаги онлайн конференция “Замонавий кимёнинг долзарб муаммолари”. Бухоро. 2020. Б. 455-457.
9. Раджабов О.И., Атажанов А.Ю., Тураев А.С., Муйдинов Н.Т., Буриев Д.А., Сагдуллаева Д.С // Изучение реологических свойств структурированного коллагена с Na-КМЦ // Матеріали її міжнародної науково-практичної дистанційної конференції «сучасні аспекти створення лікарських засобів», присвяченої 80-річчю з дня народження професора в.в. болотова (1 лютого 2022 року). С.185-186.