

QUYOSH NURLARINING ORGANIZIMIGA FOYDA VA ZARARLARI HAQIDA



Xusanova Nilufarxon Rasuljonovna

Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Maxsus fani o'qituvchisi.



Quyosh bizga eng yaqin yulduzdir. Quyosh yuzi Yer yuziga o'xshab qattiq va mustahkam emas. Buning isboti oddiy: Quyosh yuzining harorati 6000 S ni tashkil etadi. Bunday haroratda har qanday metal va tosh ham gazga aylanadi, shu sababli Quyoshni gaz shari deyish mumkin. Aslida Quyosh 75% vodorod gazi va 25% geliydan tashkil topgan. Quyosh materiyani energiyaga aylantiradi. Quyoshdagi shu energiya vodorodning geliyga aylanish termoyader reaksiyalar asosida vujudga keladi. Quyoshdan keladigan nur Yerga yetib kelganda, katta qismi atmosfera qobig'ida tutilib, qolgan qismi Yer sirtiga yetib keladi. Bu nurlarni oq nurlar deb yuritiladi. Ushbu nurlar prizma orqali kuzatilganda yetti xil rangga ajralishi, bundan tashqari, ultrabinafsha, infraqizil nur ham borligi ma'lum.

Quyosh odatda rangli va ko'rinmas nurli to'lqinlarni tarqatadi. Infraqizil va ultrabinafsha nurlar ko'rinmas sanaladi. Ularni inson ko'zi ilg'amaydi, lekin ko'rinmas nurlar inson organizmiga ko'proq ta'sir o'tkazadi.

Aynan infraqizil nurlar tanada qon aylanishi yaxshilanishiga xizmat qiladi. O'z navbatida, organizmdagi barcha hayotiy jarayonni faollashtiradi, kayfiyatni ko'taradi, tetiklik va quvvat bag'ishlaydi. Depressiyadan qutilishga ko'maklashadi, shuningdek, og'riq qoldirish xususiyatiga ham ega.

Ultrabinafsha nurlar esa Quyosh nurlari spektrining atigi 5 foizini tashkil etadi. Lekin bu ko'rsatkich ortib ketisa, inson hayotiga xavf solishi mumkin. Aslida ultrabinafsha nurlar immun tizimi me'yorida ishlashini ta'minlaydi, kasalliklarga sabab bo'luvchi bakteriyalarga qarshi kurashadi, tananing endokrin tizimini yaxshilaydi.

Quyosh nurlari butun Yer yuzi uchun juda foydalidir. Keling, uning qanday foyda va zararlari borligini ko'rib chiqaylik.

Quyosh nurining insonga foydalari

- Insondagi immunitet tizimini mustahkamlaydi.
- Quyoshdan keladigan issiqlik va yorug'lik insonning quvvatiga quvvat qo'shadi.
- Insondagi zararli bakteriyalarni yo'q qiladi.
- Quyosh nurlari ostida muayyan muddat toblanish tananing teri saratonidan, shuningdek, qovuq, oshqozon va yo'g'on ichak saratonidan himoyalanihiga sabab bo'ladi.
- Quyosh nurlari inson tanasida D vitamini hosil bo'lishiga sabab bo'ladi. Bu vitamin insonning suyaklari mustahkamlanishiga xizmat qiladi.
- Quyosh nurlari yurak bilan bog'liq kasalliklardan himoya qiladi.
- Tanadagi xolesterin miqdorini kamaytiradi. Tadqiqotlar natijasida shu narsa ma'lum bo'ldiki, yoz faslida vafot etadiganlardan ko'ra qish faslida vafot etadiganlar ko'proqni tashkil etar ekan. Bunga sabab qishda Quyoshli kunlarning ozligidir.
- Siqilish, tushkunlikning yo'qolishiga xizmat qiladi.
- Quyosh nurlari muayyan miqdorda ko'z pardasiga yetib kelsa, tananing bo'shanishiga sabab bo'ladi.
- Nurlar teridagi ayrim kasalliklarga qarshi kurashadi. Masalan, psoriaz, ekzema kasalliklariga.
- Quyosh nurlari insonni qandli diabet va qon bosimining oshishi kasalliklaridan himoya qiladi.
- Tanadagi qon aylanish ishining yaxshilanishiga sabab bo'ladi.
- Bo'g'imdagi og'riqlarning pasayishiga yordam beradi.
- Sochga ham ko'p foydasi bor. Soch to'kilishining oldini oladi. Buning uchun har kuni Quyosh nurlari ostida o'n daqiqa yurish kifoya.
- Alsgeymer kasalligining oldini oladi.
- Garvard universiteti mutaxassislarining so'nggi izlanishlari Quyosh kam chiqadigan o'lkalar aholisi orasida astma kasalligi ko'proq uchrashi va u og'ir

kechishini ko'rsatdi. Aslida Quyoshning astma kasalligini davolash xususiyati o'tgan asrdayoq aniqlangan. O'shanda shifokorlar astma bilan og'rigan bemorlarga Quyoshli o'lkalarga borishni tavsiya qilgan.

- Quyosh inson tanasida serotonin va endorfin moddalari ishlab chiqarilishini ta'minlaydi. Endorfinni xursandchilik gormoni, deyishadi. Olimlarning izlanishlari shuni ko'rsatdiki, yer yuzining shimolida istiqomat qiladigan aholida depressiyaga tushish holati janubda yashovchilarga qaraganda ko'proq kuzatilar ekan va bu Quyosh nuri yetishmasligi bilan bog'liq.
- Inson atrofidagi hamma narsani ko'rishi uchun yorug'likka, nurga ehtiyoji bor. Agar Quyosh nuri bo'lmasa, inson hech narsani ko'ra olmaydi.



Quyosh nurining insonga zararlari

- Oftob urishiga olib keladi. Bunda insonning ko'ngli ayniydi, boshi og'riydi, aylanadi, hatto hushidan ketish holati ro'y berishi ham mumkin.
- Quyosh nurida ko'p yurish terining quruqshab borishiga sabab bo'ladi.
- Teri saratoniga sabab bo'ladi.
- Quyosh nuri ostida ko'p yurish ko'zning to'rpardasi zararlanishiga olib keladi.
- Terining qarishiga va ajin bosishiga olib keladi.
- Terida dog'lar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.
- Yuz va tanada sepkillar paydo bo'lishiga olib keladi.
- Sochning qurishiga, to'kilishiga, rangining xiralashishiga sabab bo'ladi.



Ehtiyot choralari

- Quyosh nurlarining zararli ta'siridan terini himoyalash uchun tanani munosib narsa bilan yopish, boshni asrash uchun soyabonli boshkiyim kiyish, ko'zni asrash uchun qora ko'zoynak taqish kerak.
- Ochiq rangli liboslar kiyish kerak. Eng afzali oq rangli, yenglari uzun bo'lishi maqsadga muvofiq.
- Havo issiq bo'lgan paytlarda qora kiyim kiymaslik. Chunki qora rang issiqlikni qaytarmaydi, aksincha, yutadi. Natijada tananing qizib ketishiga sabab bo'ladi.
- Ko'p miqdorda suv ichish. Bu suv issiq havodagi terlash natijasida yo'qotilgan suyuqlik o'rnini to'ldiradi.
- Tez-tez hammomga tushish orqali tanani sovutish va toza saqlash.
- Uy, hovli atrofiga baland va zich bo'lib o'sadigan daraxtlardan ekib, uning soyasi vositasida hovlidagi havoning issig'ini biroz yumshatish mumkin.
- Kunduz kunlari Quyosh nurlari ostida yurmaslik tavsiya etiladi.
- Davolanish maqsadida quyosh nuri ostida bo'lish Quyosh vannasi, deb ataladi. Quyosh vannasi uchun eng qulay vaqt tonggi soat 6 dan 11 gacha va kechki 16 dan to quyosh botguncha. Bunda tonggi quyosh organizmni tetiklashtirsa, kechki payt tinchlantiradi. Shuningdek, ushbu vaqtda ultrabinafsha nurlar badanga tik tushmaydi va teriga chuqur kirib bormaydi. Bu esa terida kuyish va turli teri kasalliklari paydo bo'lishining oldini oladi. Kun yarmida Quyosh nurlari jadal harakatlanadi va organizm uchun zararli sanaladi.

Quyosh nurlarining hayvon va o'simliklarga ta'siri

- Barcha tirik mavjudot Quyosh nuriga ehtiyoj sezadi.
- Hayvonlar o‘zlarining ko‘payish mavsumlarini belgilashda Quyosh nurining ahamiyati juda kattadir.
- O‘simliklardagi fotosintez jarayoni bevosita Quyosh nurlari bilan bog‘liq. Fotosintez jarayonida xlorofill degan modda o‘simlik barglarining yashil rangga burkanishiga xizmat qiladi.
- Barcha o‘simliklarning unib-o‘shishi, g‘uncha tugishi, gullashi, meva solishi, mevasining rangga kirishida Quyosh nurining o‘rni kattadir.
- O‘simliklarning nafas olishi, ya‘ni o‘zidan kislorod chiqarib, karbonat angidrid gazini yutishi uchun ham Quyosh nurlari zarur.

Yuqoridagilardan ma‘lum bo‘ldiki, inson, hayvon va o‘simliklar yashashi, Yer yuzi tinch va barqaror holatda turishi uchun Quyosh nuri suv va havodek zarur ekan. Tiriklik uchun ushbu nurlarning ahamiyati nihoyatda katta ekan. Endi mana bu oyatga yaxshilab e‘tibor beraylik.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. *Ahmedov A., Sodiqova Z.* Normal anatomiya va fiziologiyasi. T., 2000.
2. *Ganiyev S. V.* Travmatologiya va ortopediya asoslari.
3. *Ilxo‘jayeva K.E., Xudoyberganova B.T.* Fizioterapiya va tibbiy rehabilitatsiya. T., 2004.
4. *Murodov N.N.* O‘zbekiston kasaba uyushmasining shifo makonlari. T., 1995.
5. *Студенкин М.Я.* Справочник педиатра.
6. *Xaydarov S.O.* Ichki kasalliklar.
7. *Yuldashev K.E.* Fizioterapiya. T., 1990.