



HAVO MUHITI VA QUYOSH RADIATSIYASINING GIGIYENIK TAVSIFI VA EKOLOGIK AHAMIYATI

ALFRAGANUS UNIVERSITETI tibbiyot fakulteti davolash ishi yo'nalishi

222 guruh talabasi

Abdinabiyev Shahzod Aytbay o'g'li

+998932719201

Ilmiy Rahbar ALFRAGANUS UNIVERSITETI o'qituvchisi

Azamova Z.S

Annotatsiya: *Havo muhiti inson hayoti uchun eng muhim tabiiy omillardan biridir. U nafaqat nafas olish uchun zarur bo'lgan kislorod manbai, balki inson organizmining sog'lom faoliyati uchun muhim sharoitlarni ta'minlaydi. Havo muhitining gigiyenik tavsifi uning tarkibi, tozaligi, harorati, namligi, harakatlanishi va boshqa fizik-kimyoviy xususiyatlarini o'z ichiga oladi. Ushbu omillar inson salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi va ularni nazorat qilish orqali sog'liqni saqlash sohasida muhim natijalarga erishish mumkin.*

Kalit so'zlar: *havo, kislorod, zararli moddalar, kimyoviy birikmalar, muammolar, sog'liqni saqlash, gigiyenik muammolar, harorat, muvozanat.*

Havo tarkibida kislorod, azot, karbonat angidrid, suv bug'lari va boshqa gazlar mavjud. Ularning muvozanati va miqdori inson organizmining normal ishlashi uchun zarur. Havo ifloslanishi esa turli zararli moddalar, chang, mikroorganizmlar va kimyoviy birikmalar tufayli yuzaga keladi. Bu ifloslanishlar nafas olish yo'llari kasalliklari, allergiyalar, o'pka va yurak-qon tomir kasalliklari kabi sog'liq muammolariga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun havo sifatini yaxshilash va gigiyenik me'yorlarga rioya qilish zarur. Havo harorati va namligi ham inson sog'lig'iga ta'sir qiluvchi muhim omillardir. Juda yuqori yoki past haroratlar organizmning termoregulyatsiya tizimini buzishi mumkin. Shuningdek, namlik darajasi ham teri va nafas olish yo'llarining holatiga ta'sir qiladi. Optimal



harorat va namlik sharoitlari sogʻlom yashash uchun zarurdir. Havo harakatlanishi, yaʼni shamol yoki havoning oʻzgarishi, mikroorganizmlarning tarqalishini kamaytirish va havoni yangilashda muhim rol oʻynaydi. Quyosh radiatsiyasi esa havo muhiti bilan chambarchas bogʻliq boʻlgan yana bir tabiiy omildir. Quyosh nurlari inson organizmi uchun zarur boʻlgan vitamin D sintezi uchun muhimdir. Shu bilan birga, quyoshning ultrabinafsha nurlari terining zarar koʻrishiga, kuyishlarga va hatto saraton kasalliklarining rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun quyosh radiatsiyasining gigiyenik tavsifi uning dozasini toʻgʻri belgilash, himoya choralarini koʻrish va ekologik muvozanatni saqlashni oʻz ichiga oladi.[1]

Ekologik nuqtai nazardan, havo muhitining ifloslanishi va quyosh radiatsiyasining oʻzgarishi global muammolarga sabab boʻlmoqda. Atmosfera ifloslanishi iqlim oʻzgarishlariga, issiqxona effekti kuchayishiga va tabiiy muvozanatning buzilishiga olib keladi. Bu esa inson salomatligi, qishloq xoʻjaligi, suv resurslari va umuman tabiat uchun xavf tugʻdiradi. Quyosh radiatsiyasining ortishi esa ozon qatlaminig yuqalashishi bilan bogʻliq boʻlib, bu holat ultrabinafsha nurlarining yer yuzasiga koʻproq yetib borishiga sabab boʻladi. Natijada, biologik tizimlar zarar koʻradi, insonlarda teri kasalliklari koʻpayadi va ekotizimlar buziladi.[2]

Gigiyenik nuqtai nazardan, havo muhitini saqlash va tozalash uchun bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilishi lozim. Bu chora-tadbirlar orasida sanoat chiqindilarini kamaytirish, transport vositalarining zararli gazlarini nazorat qilish, yashil hududlarni koʻpaytirish va havoni tozalovchi texnologiyalarni joriy etish kiradi. Shuningdek, aholining sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish, ochiq havoda faoliyat koʻrsatishda gigiyenik qoidalarga rioya qilish ham muhimdir. Quyosh radiatsiyasining zararli taʼsiridan himoyalaniish uchun esa quyoshdan himoya vositalaridan foydalanish, quyoshda uzoq vaqt qolmaslik, kiyim-kechak orqali terini qoplash va ultrabinafsha nurlarini oʻlchash tizimlarini rivojlantirish zarur. Shuningdek, ekologik muvozanatni saqlash uchun ozon qatlamini himoya qilish boʻyicha xalqaro hamkorlik va milliy dasturlarni amalga oshirish muhim ahamiyatga ega.[3]



Havo ifloslanishini kamaytirish zamonaviy jamiyat uchun juda muhim masalalardan biridir. Havo ifloslanishi inson salomatligiga, atrof-muhitga va iqlim o'zgarishlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, bu muammoni hal qilish uchun turli chora-tadbirlarni amalga oshirish zarur. Avvalo, sanoat korxonalarida chiqindilarni nazorat qilish va kamaytirish muhim ahamiyatga ega. Sanoat jarayonlarida zararli gazlar va changlarni tozalash uchun zamonaviy filtrlar va tozalash uskunalarini o'rnatish lozim. Bu uskunalar chiqindilarning havoga tushishini sezilarli darajada kamaytiradi va sanoatning ekologik xavfsizligini ta'minlaydi. Transport sohasida ham havo ifloslanishini kamaytirish uchun ko'plab imkoniyatlar mavjud. Avtomobillar va boshqa transport vositalarining chiqindilarini kamaytirish maqsadida ekologik toza dvigatellarni ishlab chiqish va qo'llash lozim. Shuningdek, elektr va gibrid transport vositalarini kengaytirish, jamoat transportidan foydalanishni rag'batlantirish havo sifatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Shahar va qishloqlarda yashil hududlarni ko'paytirish ham havo sifatini yaxshilashga yordam beradi. Daraxtlar va o'simliklar havodagi zararli moddalarni so'rib oladi, kislorod chiqaradi va havoni tozalaydi. Shuning uchun bog'lar, parklar va yashil maydonlarni ko'paytirish ekologik muvozanatni saqlashda katta ahamiyatga ega. Energiya manbalarini qayta tiklanadigan va toza energiyaga o'tkazish ham havo ifloslanishini kamaytirishning muhim yo'llaridan biridir. Ko'mir, neft va gaz kabi yoqilg'ilarni kamaytirib, quyosh, shamol va suv energiyasidan foydalanish havodagi zararli gazlarning miqdorini sezilarli darajada kamaytiradi. Jamiyatda ekologik ongni oshirish ham katta ahamiyatga ega. Aholini havo ifloslanishining zararli ta'sirlari haqida xabardor qilish, ekologik madaniyatni rivojlantirish va atrof-muhitni muhofaza qilishga undash havo sifatini yaxshilashga xizmat qiladi. Shuningdek, chiqindilarni to'g'ri boshqarish, axlatni yoqishdan saqlanish va chiqindilarni qayta ishlash orqali havoga zararli moddalar tushishini kamaytirish mumkin. Qonun va me'yoriy hujjatlarni kuchaytirish, havo ifloslanishini nazorat qilish va kamaytirishga doir qoidalarni qat'iy bajarish ham muhimdir. Umuman olganda, havo ifloslanishini kamaytirish uchun sanoat, transport, energetika va jamiyatning barcha sohalarida birgalikda va izchil chora-



tadbirlarni amalga oshirish zarur. Bu esa insonlar uchun sog'lom va toza muhit yaratishda muhim omil bo'ladi.[4]

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, havo muhiti va quyosh radiatsiyasi inson salomatligi va ekologik barqarorlik uchun juda katta ahamiyatga ega. Ularning gigiyenik tavsifi va ekologik ahamiyatini chuqur o'rganish, nazorat qilish va himoya qilish orqali sog'lom jamiyat qurish mumkin. Havo sifatini yaxshilash va quyosh radiatsiyasining zararli ta'siridan himoyalanih uchun doimiy ravishda chora-tadbirlar ko'rilishi, ilmiy tadqiqotlar olib borilishi va aholining xabardorligi oshirilishi zarur. Shunday qilib, tabiat va inson sog'ligini muhofaza qilish bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lgan jarayon bo'lib, ularga e'tibor qaratish jamiyat taraqqiyoti va farovonligi uchun muhim omildir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Tuxtarov B.E. "Gigiena tibbiy ekologiya". Toshkent, 2023.
2. Nuralieva X.O., Qodirova D.E., Fayzullayeva Z.R. "Gigiyena". Toshkent, 2024.
3. Maxmudov M. "Havo muhiti va uning gigiyenik ahamiyati. Quyosh radiatsiyasining gigiyenik ahamiyati" 2024.
4. Nosirov A. "Havo gigienasi. Havo muhitining gigiyenik ahamiyati" . Toshkent 2024.
5. Rasulov H. "Ekologiya va gigiyena" Tashkent. 2023.
6. Qodirov A. "Atmosfera ifloslanishi va inson salomatligi". Toshkent, 2023.
7. Islomov S. "Gigiyena va ekologiya asoslari". Toshkent, 2024.