

MAGNIT BO`RONLARINING YER YUZIGA VA INSON SALOMATLIGIGA TA`SIRI

O'lmaszoda Zamira Abdulla qizi

Buvayda Abu Ali ibn Sino Jamoat Salomatligi texnikumi o'qituvchisi

Annotatsiya: Magnit bo`ronlari Yer yuzida allaqachon dolzarb muammoga aylanib ulgurdi. Magnit bo`roni-quyoshdan kelayotgan yuqori intensivlikka ega bo`lgan nurlar to`plami bo`lib, ushbu tabiat hodisasi inson salomatligiga o`z salbiy ta`sirini o`tkazadi. Yillar o`tgan sari magnit bo`ronlari sodir bolish jarayoni ko`plab kuzatilmoqda va bundan asosan o`rta va katta yoshli aholi qatlami aziyat chekadi. Magnit bo`ronlari Yer yuzining katta hududlarida ,ba`zan butun Yer yuzida kuzatilishi mumkin. Olimlarning xavotiriga ko`ra kuchli quyosh chaqnachi zamonaviy aholi uchun ko`plab muhim hayotiy organlarga zarar yetkazishi mumkin. 2025- yil 29-may kuni 7 ballik magnit bo`roni ayni shu yilda yurtimiz hududida sodir bo`lgan eng kuchli MB deb belgilandi.

**Kalit so`zlar:** Magnit bo`roni-MB, GPS, Navigatsiya, Aviatsiya, inson salomatligi, Geomagnet, asab tizimi,nevrologiya.

Magnit bo`roninig inson salomatligiga ta`siri: Olimlar geomagnet bo'ronlar hammaga ta'sir qilishiga qo'shilishadi, ammo ba'zilari aniqroq alomatlarni boshdan kechirishadi, boshqalari esa shunchaki ularni sezmaydilar. Sog`liqni saqlash vazirligi ma'lumotlariga ko`ra , magnit bo`ronini asosan yurak-qon tomir, asab tizimi kasalliklari, qanqli diabed, bronxial astmasi bor bemorlar ko`proq his etadi. Ushbu hodisa kuzatilganda ko`pincha yoshi katta va o`rta yoshli insonlar aziyat chekishadi. Bu hodisa paytida insonlarda bosh og`rig`i, ko`ngil aynishi, kuchli charchoq, uyquning buzilishi, jizakilik, asab tiziminig buzilishi, yuqori qon bosimi, yurak-qon tomir kasalliklarinig qo`zg`lalishi kabi bir qator kasalliklar kuzatilishi mumkin. Magnit bo`roni vaqtida insonlarda qonning harakati sekinlashadi. Eritrositlar tarkibida temir moddasi bo`lib bu modda biz bilamizki ferromagnet hisoblanadi va magnet bilan kuchli tortishadi natijada qonda tiqilmalar yuzaga keladi. Ob-havo o'zgarishiga sezgirlik avtonom nerv tiziminig holati bilan bog'liq bo`lib, bu asosan genetik moyillik va tana tarkibiga bog'liq. Magnit bo'ronlari keltirib chiqaradigan alomatlarni yengillashtirish uchun tezlikni pasaytirish, stressli vaziyatlardan qochish, ko'proq sayr qilish, yetarlicha uxlash va yengil ovqatlar iste'mol qilish tavsiya etiladi. Albatta ushbu hodisa vaqtida insonlar o`z salomatliklariga jiddiy e`tibor berishlari kerak. Kunnig tik oftob tushadigan vaqtida ko`chada yurmaslik, soya salqin joylarda bo`lish, ko`proq suyuqlik ichish, meva sabzavotlar istemolini ko`paytirish lozim. Shuni yodda tutish kerakki, magnet bo'ronlari barcha alomatlar uchun yagona sabab bo'la olmaydi va agar sizda

biron bir sog'liq muammolari bo'lsa, shifokor bilan maslahatlashing. Magnit bo'roni o'rta yosh va undan katta odamlarning qon bosimini oshiradi yoki tushirib yuboradi. Tanadagi elektrokimyoviy jarayonlar. Tabiiy hodisa miyadagi nerv impulslarini butun tanabo'ylab uzatilishiga va yurak faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Nevrologik kasallikka chalingan bemorlar. Epilepsiya va migren bilan og'riga bemorlar esa bu hodisaga ko'proq sezgir bo'lishadi. Gipertoniya(yuqori qon bosimi) aziyat chekadigan bemorlar esa xavf guruh hisoblanishadi. Ob- havoga ta'sirchan insonlar esa bu paytda o'zlarida bosh og'rig'i, asabiylashish, uyquning buzilishi, kabi xolatlarni uchratishlari mumkin. Muntazam jismonan faol bo'lish, sog'lom va inson uchun foydali mahsulotlarni iste'mol qilish, to'yib uxlash, stressni boshdan o'tkazmaslik magnit bo'roni vaqtida chidamlilikni oshiradi hamda salbiy holatlar ro'y berishini kamaytiradi. Bunday vaqtda tanani toliqtiruvchi og'ir darajadagi jismoniy ishlarni qilmaslik, taomdagi tuz miqdorini kamaytirish, spirtli va energetik ichimliklardan mutlaqo voz kechish, ko'proq dam olish, tez-tez iliq dush qabul qilish tavsiya etiladi.

Xulosa: Magnit bo'ronlarini aniq qachon bo'lishini aniq aytib bo'lmaydi. Ammo buni prognoz qilish mumkin. Ommaviy axborot vositalari bilan hamnafas bo'lish, ularni doimiy kuzatib borish, bu hodisaga to'g'risida oldindan xabardor bo'lish, kun tartibini rejalashtirish salomatlik uchun foydali bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jamshid Niyozov: Magnit bo'ronlari o'zi nima? Ularning ro'y berishi ko'payganmi?. Kun.uz.
2. Wikipedia. Magnit bo'ronlari. 2022-yil.
3. S. Chapman; V.C. A Ferraro. A New Theory of Magnetic Storms. Nature (Journal). 1930.
4. K.A. Tursunmetov, SH.N. Usmonov, J.A. Rahmatov, D.B. Xomidov. Fizika 10-sinf darslik. 2022-yil