



## GADJETOMANIYA KASALLIGI VA UNING OQIBATLARI

**Razzakov Nabijon Alijonovich**

PhD, dotsent. Qo'qon universiteti Andijon filiali

**Tuychiyev Galibjon Urmanjanovich**

Dotsent. Qo'qon universiteti Andijon filiali

**Olimova Ziyodaxon Baxtiyorjon qzi**

Qo'qon universiteti Andijon filiali talabasi

MAQOLA HAQIDA

ANNOTATSIYA

**Qabul qilindi:** 24-iyun 2024-yil

**Tasdiqlandi:** 26-iyun 2024-yil

**Jurnal soni:** 11

**Maqola raqami:** 30

**DOI:** <https://doi.org/10.54613/ku.v11i11.968>

**KALIT SO'ZLAR/ Ключевые слова/**

**keywords**

gadjet, mobil telefon, nomofobiya, qaramlik, elektromagnit maydon, saraton.

Hozirgi zamonaviy texnologiyalarni va insoniyatning ajralmas bir qismiga aylanib borayotgan gadjetlarni jamiyat ongiga salbiy ta'siri, oqibatlarini va uning ta'siri, nomofobiya va gadjetomaniya haqida so'z boradi. Mobil aloqa telefonlaridan chiqayotgan radiatsiya nurlari (elektromagnit maydon) inson organizmida turli xil kasalliklarni keltirib chiqarmoqda. Ushbu maqola mobil aloqa telefonlarini zararlari va ularni oldini olish chora tadbirlariga qaratilgan.

**Kirish.** Gadjetomaniya bu - gadjetlarga qaramlilik. Gadjet (igilischa-qurilma)-bu inson hayotini yengillashtirish va yaxshilash uchun mo'ljallangan kichik qurilma hisoblanadi. Gadjetlar turli sohalarda keng tarqalgan: Sport, tibbiyot va albatta ko'ngil ochar shertlarda. Yoshlar foydalanadigan asosiy gadjed, smartfon va planshetlardir. Bunday qurilmadan ortiqcha foydalanish nomofobiya olib kelishi mumkin. Nomofobiya (mobil fobiya) - mobil telefonlarsiz yoki undan uzoqda qolishdan qo'rqish, statistik ma'lumotlarga ko'ra 80% odamlar uyg' onishdan keyin daslabki 15 daqiqasini gadjetlarga sarf qilishadi. 2022 yilning yanvar xolatida Respublikamizdagi har 100 ta uy xojaligiga 208 tamobil telefon togri kelishi aniqlangan. Demak O'zbekistonda xam nomofobiya uchrash xafi ortib kelmogda (Tanatova D. 2014).

Bugungi kunda mobil telefonlar kundalik hayotimizga shu qadar mustahkam omashib oldiki, biz ularsiz nafaqat maktabda yoki ishda, balki ta'tilda ham qanday ish tutishimizni tasavvur qila olmaymiz. Mobil telefonlardan ortiqcha foydalanish inson organizmi salomatligiga salbiy ta'sir korsatishi va telefon modeli qanchalik kuchli bo'lsa, shunchalik zararli bo'lishi mumkin. Uyali qurilmalarning biologik ta'siri bo'yicha mingdan ortiq ilmiy nashirlar mavjud. Shu bilan birga, texnologiya to'xtamaydi va xar yili eng zamonaviy va kuchli mobil qurilmalar tobora kopayib bormogda. Gadjetlarning inson tanasiga ta'siri mavzusi hozirgi kunda dolzarbdir. Mobil telefon elektromagnit to'lqinlarni chiqarishga qodir, ular elektr va magnit maydonning tebranishlaridir. Ushbu to'lqinlar ham organik, ham noorganik moddalarga ta'sir qiladi (Коваленко А. 2020).

Mutafakkirlarning ta'biri bilan aytganda ilm bu - insonning jamiyat orasida yashashi uchun matbuot vositalari, kitob, olimlar orqali yoki ustozlardan oladigan zaruriy abhorotlardir.

Bilim - hayotiy zaruriy tushunchalarni tajriba, eksperiment asosida olingan ma'lumotlarga aytiladi. Hozirda kishilar gadjetlar orqali ijtimoiy tarmoqlardan foydalanib, ulardan qiziqarli ma'lumotlar olmogda. Ijtimoiy tarmoqlarda foydalanuvchilar uchun yetarlicha ilm va bilim olishlari mumkin bo'lgan imkoniyatlar yaratilgan. Aksar, o'rinlarda foydalanuvchilar ulardan ilm yoki bilimlarni olish, mukammallashtirish va boyitish o'rniga nokerak ma'lumotlar olish bilan band bo'lmoqdalar. Ayniqsa, insonni dahshatga tushiruvchi xabarlar, qayerlardadir bo'lgan mudhish voqealar, masalan, yong'inlar, suv toshqinlari, tarbiyaga salbiy ta'sir qiluvchi turli videoroliklarga ko'rish bilan o'z vaqtlarini o'tkizish holati juda achinarlidir. Bundan tashqari, undanda achinarli holat bu - yosh oilalarda agar bola yig'lasa yupatish uchun bolaning qo'lga uyali telefonni tutib qo'yishlari holati ko'plab uchramoqda. Buning salbiy tomoni shundan iboratki, birinchidan, bolalar tevarak - atrof va undagi voqea, hodisalarni o'rganish o'rniga telefon bilan chegaralanib qoladi. Ikkinchidan, uyali telefon ekranidan taralayotgan betta nurlar oqimi bolaning ko'rish tizimiga salbiy ta'sir qiladi, bu ohir oqibat bolalarda yosh turib ko'z kasalligiga uchrashi, hatto ko'z gavharining almashirilishi kabi jarrohlik amaliyotigacha olib boradi. Uchinchi zarari sifatida esa - uyali telefonlar ma'lumki, elektromagnit nurlarni o'zidan tarqatish va sputnikdan kelayotgan o'sha

nurkarni qabul qilish vositasida ishlaydi, bu nurlar bilan bolani yoshlik davridanoq nurlantirish oqibatida bolalarimiz eng kamida tajang, yuqoriroq darajada nurlanish oqibatida esa markaziy asab tizimi kasalliklari hatto, onkologik hastaliklarga olib borishini sanab o'tish mumkin. Gadjetomaniya kasalligi tubida nomofobiya ham ucraidi. Alal oqibat, bu hastalikka uchragan insonlarning jamiyatdagi roli bajarilmaydi, davlat va jamiyat taraqqiyotiga salbiy ta'sir qiladi.

Gadjetlardan chiqayotgan nur inson miyya hujayralariga jiddiy ta'sir qilib, uni turli xafli kasalliklarga duchor etadi. Shuni takidlash o'tish kerakki, dunyoda har 20 ta insondan bittasi ushbu mobil aloqa nurlanishining qurboniga aylanmogda. Har kuni atiga 15 daqiqa mobil telefonda gaplashishning o'zi miyada saraton o'smasi hosil bo'lishi uchun yetarlidir. Bosh miya to'qimasining zararlanishi birdaniga emas, balki oradan 15-20 yil o'tgandagina aniq namoyon boladi. Shu sabab yaqin kelajakda bosh miya o'smasi bilan xastalangan odamlar soni keskin oshib ketdi. Gadjetlarga qaramlilik natijasida organizm nurlanadi.

Uyali telefondan chiqayotgan moviy nur melotanin ishlab chiqarishni to'xtatadi. Melotanin -bu organizmda biologik ritmlarni tartibga soluvchi va soglom metabolizmni ta'minlaydigan garmon hisoblanadi. Uxlashdan oldin mobil telefondan foydalanganda melotanin ishlab chiqarish to'xtaydi. Uyuq yetishmasligi natijasida organizmda surunkali charchoq yuzaga keladi (Feizulina A. 2013).

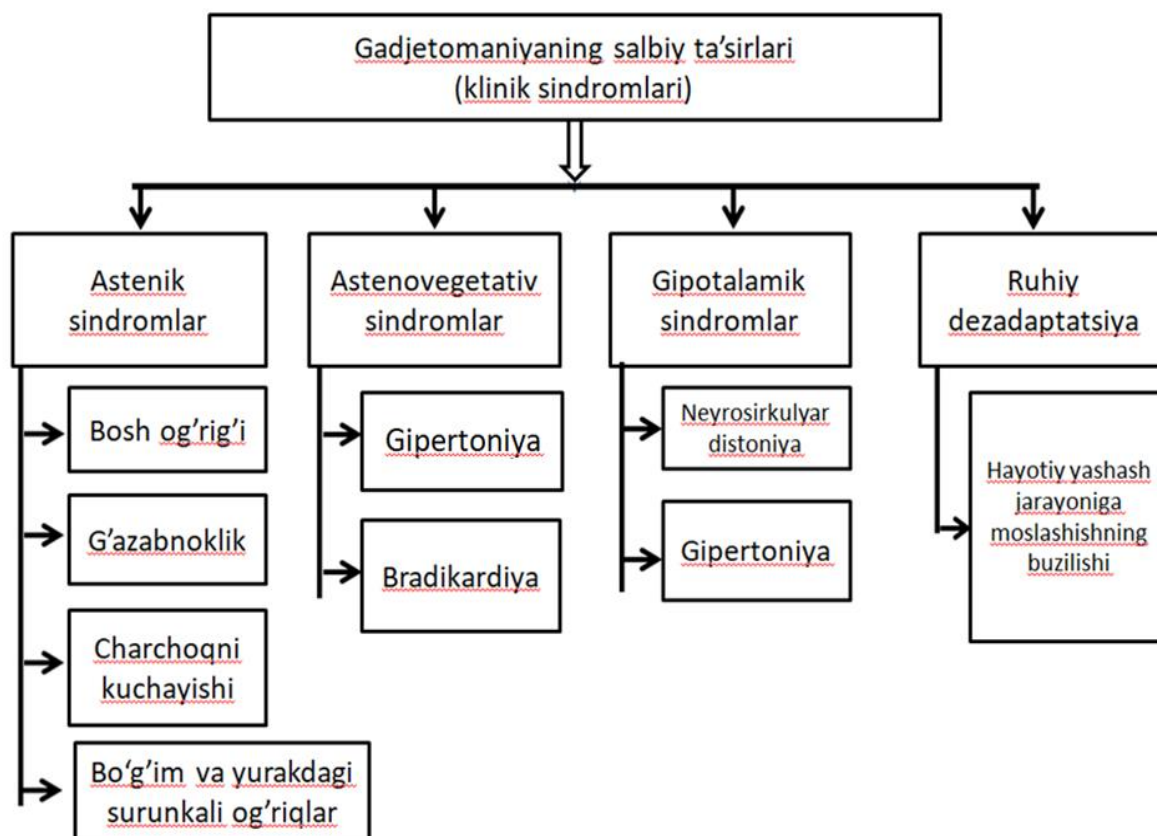
Umumiy imunitet holatining pasayishi gadjetlarga bolgan ishtiyok odatda jismoniy harakatsizlik va ochiq havoda mashhulotlarning kamayishi bilan bogliq. Natijada D vitamini ishlab chiqarish kamayadi, kislarot almashinuvi yomonlashadi, tana massa indeksi oshadi, bularning barchasi umumiy salomatlikka salbiy ta'sir qiladi (Войтович .С. 2017).

Elektromagnit to'lqinlar ichki to'qimalarning ishishiga sababchi boladi. Mobil qurilma to'r parda, miyya, eshtish, ko'rish vapisixo-emotsional barqarorlikni yomonlashishi, xotira pasayishiga olib keladi. Shuning uchun bu orginlar, asab tugunlariga ham salbiy ta'sir qiladi. Bu ruhiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Planshet yoki smartfondan ortiqcha foydalanish depressiya, nevroz, xavotirning kuchayishi va tayanch-harakat tizimi kasalliklari va ular bilan bog'liq kasalliklarga moyillikni oshiradi. Doimiy ravishda ekranga qarash miyopiyaga, ko'zning charchashi esa shox pardaning qurib qolishiga olib keladi (Сувороп Г. 2020).

**Metodologiya.** Mobil uyali vositalardan surunkali foydalanishning salbiy ta'sirlari olimlarning aniqlashicha asosan, yigit va qizlarning balog'at davriga to'ri kelgan. Tajriba bo'yicha 10 - 12 yoshdagi bolalarning MT dan tartib asosida foydalanishganda, ularning kechasi uyqusining buzilishi kuzatilmagan (Vyatleva .O. 2019). Bolalar agarda kunning tungi qismida uzoq vart MT lardan foydalanilas, uyquga to'yimaslik oqibatida, kunduzlari faol bo'lmasligi bilan bog'liq holatlar aniqlangan. Tadqiqot natijalariga ko'ra agar, bolalar tun (qorong'i) da gadjetlar bilan uzoq vaqt mashg'ul bo'lsa, eng ko'p salbiy ta'sirlar su o'rinda aniqlangan (Mireku.M. etc. 2019).

Quyida jadgetomaniya kasalligida sababli elektromagnit maydonning inson organizmiga ko'rsatadigan salbiy ta'sirlari keltirilgan:

2- jadval. Uyali telefonlardan chiqadigan elektromagnit nurlarning ta'siri



Yuqoridagi jadvaldan ko'rinib turibdiki, EMM ning inson organizmiga eng asosan, markaziy asab tizimiga ko'rsatadigan salbiy ta'sirlari, keltirib chiqaradigan kasalliklarning sindromlari keltirilgan. Nevrologik kasalliklardan tashqari yurak – qon tomir tizimi kasalliklariga ham olib borishini ko'rishimiz mumkin.

Elektr toklari doimo inson tanasida aylanib yuradi, bu uning fiziologik jarayonlarni bajarishda muhim rol o'ynaydi. Barcha nerv signallari elektr impulslari orqali uzatiladi. Ko'pchilik biokimyoviy

reaktsiyalar (oziq-ovqat mahsulotlarining hazm qilish jarayonida yuzaga keladigan reaksiyalardan tortib, sintez jarayonlarigacha) elektr jarayonlari bilan so'zsiz bog'liqdir (Zybaev. Ю.Б. 2018).

Jahon sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan yosh bolalar sog'lig'ini saqlash, ularni EMM nurlarining salbiy ta'sirlaridan saqlash maqsadida uyali telefonlardan foydalanishning normative ishlab chiqilgan. Quyidagi jadvalda bolalarning uyali telefonlardan foydalanishning normative berilgan:

2-Jadval. Bolalarning mobil telefonlardan foydalanishdagi me'yorlar

№	Yosh darajasi	Me'yoriy vaqt ( bir sutka mobaynida)
1	1 yoshdan to 5 yoshgacha	Umuman mumkin emas
2	5 yoshdan to 7 yoshgacha	10 daqiqa
3	7 yoshdan to 12 yoshgacha	20 daqiqa

**Muhokama.** Aslini olganda monitorga tikilib o'qish yoki ishlashning jiddiy zarali tomoni yo'q. Biroq me'yorni unutish albat yuqoridagi katta muammolarga olib keladi. Gadgetlarga qaramlilikni bartaraf etishining asosiy vazifasi o'zini nazorat qilish va o'z- o'zini boshqarish, ko'nikmalarini rivojlantirish bilan bog'liq. Bugungi kunda gadgetlar bolalarning ham sevimli o'yinchog'iga aylanib ulgurdi. Bola xafa bo'lgan yoki hissiy jihatdan haddan tashqari hayajonlangan vaziyatda gadgetlarni berish odatidan voz kechib, o'sib borayotgan shaxsga hissiy tuyg'ular ustidan o'zini tuta bilishga yordam beradi. Bolalar tomonidan zamonaviy texnik vositalardan noto'g'ri, asossiz, me'yordan ortiq foydalanish elektron qurilmalar olib yuradigan barcha yaxshi yomon ma'lumotlarni o'zlashtirishi, fikrlash, tasavvur, hissiy va iroda rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Bu bolalarga gadgetlardan foydalanishni taqiqlash kerak degani emas, balki ularga o'z manfaati uchun oqilona foydalanishni va vadjedomaniya rivojlanishiga yordam beradigan bir qator mumkin bo'lgan sabablarni aniqlash va ularni yo'q qilish kerak.

Gadgetlarning inson tanasiga zararini kamaytirish uchun omillarni hisobga olish tavsiya etiladi.

**Tavsiyalar.**

1. Mobil telefondan foydalanishdan oldin maxsus vositalar yordamida qurilmangizni dizenfeksiya qiling.
2. Mobil qurilmani cho'ntagingizda olib yurmang, sumkada yoki tanangizdan uzoqroq joyda saqlang.
3. Uxlashdan 30 daqiqa oldin gadgetlardan aslo foydalanmang va mobil telefoningizni o'zingizdan 2 metr uzoqlikdagi masofaga qo'ying
4. Gudoklar eshitilib, abonent bilan bog'lanish jarayonida mobilnikni quloqqa tutmang. Negaki, ayni o'sha vaqtda kuchli nurlanish tarqaladi
5. Bolaning tanasi zaif shuning uchun uni imkon qadar elektromagnit nurlanishdan himoya qilish kerak. Huddi shu maslahat xomilador ayollarga ham qaratilgan.
6. Mobil qurilmani ovozini balandlatmaslikni tavsiya etaman. Sababi u radiatsiya quvvatini oshirishga olib kelib, insonga salbiy ta'siri oshiradi
7. Yangi qurilma sotib olayotganda eng kam quvvatga ega modelini tanlang.
8. Uzoq vaqt davomida gaplashmang. Suhbat qanchalik qisqa bo'lsa salbiy ta'siri kamroq bo'ladi. Ishlamayotgan telefonni
9. Mobil telefondan tunda, qorong'i sharoitda foydalanishni kamaytiring.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Tanatova D. K. . 2014 // Mobil gadgetlar Rossiya aholisining kundalik hayotining vaqtinchalik omili sifatida / D. K. Tanatova, L. R. Tairova // Ijtimoiy siyosat va sotsiologiya. T.2.4-1 (105). Bilan. 209-217.
2. Коволенко А. Е. 2020 // Влияние мобильных телефонов на организм человека / А. Е. Ковалеико, Е. Ю. Зингер, Е. О. Реховская.
3. Feizulina A. R. 2013 // Uyali telefon nurlanishining inson tanasiga ta'siri xususiyatlari / A. R. Feizulina [va boshqalar] Tibbiy onlayn konferentsiyalar byulleteni. yil. T. 3.
4. Войтович С. С. 2017 // Влияние электромагнитного излучения на здоровье человека / С. С. Войтович // Наука вчера, сегодня, завтра.
5. Суворов Г. А. 2020. // Вопросы биологического действия и гигиенического нормирования электромагнитных полей, создаваемых средствами мобильной связи. Г. А. Суворов [и др.].
6. Вятлева О.А., Курганская.А.М . 2019 // Режимы пользования мобильным телефоном и здоровье детей школьного возраста // Гигиена и санитария. Т 98 №8 С . 857 – 862.
7. Mireku M.O, Barker. M.M, Mutz.J, Shen.C, Dumontheil.I, Tomas.M.S.C, Roosli.M, Elliost.R, Toledano M.B . 2019 // Processed data on the night – time use of screen – based media devices and adolescents sleep quality and health – related quality of life// Vol 23.p 103761
8. Mireku M.O, Barker. M.M, Mutz.J, Shen.C, Dumontheil.I, Tomas.M.S.C, Roosli.M, Elliost.R, Toledano M.B . 2019 // Night – time use of screen – based media devices and adolescents sleep quality and health – related quality of life. Vol 124. p 66 - 78
9. Oshima.N, Nishida.A, Shimедера.S, Tochigi.M, Ando.S, Yamasaki.S, Okazaki.Y, Sasaki.T. 2012 // The suicidal feelings, self – injury, and mobile phone, use after light s out in adolescents // Vol. 37. №9. P. 1023 – 1030
10. Зубарев. Ю.Б. 2018 // Мобильные телефоны и здоровье пользователей // Электросвязь Электромагнитная безопасностью. 57 с