



UYALI ALOQA TELEFONLARI ZARARLIMI

Dadabaeva Parizod

Fargona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

Ilmiy texnik rivojlanish natijasida turmushimizga juda ko‘plab yangi texnik vositalar kirib kelmoqda. Ixchamgina, qulay va yengil bo‘lgan qo‘l telefoni uzoqni yaqin, ko‘ngilni xotirjam qiluvchi, har kimdan xabardor etuvchi dastyordir. Ammo, yoshlar tarbiyasi va salomatligiga jiddiy zarar yetkazayotgan bu mikroto‘lqinli anjomning salbiy xususiyatlari ham bisyor. Avvalo, telefondan chiqayotgan nur inson miya hujayralariga jiddiy ta‘sir qilib, uni turli kasalliklarga duchor etadi. Bilamizki, miya insonning eng asosiy boshqaruv organi hisoblanadi. Telefonni ishlatish kerak, faqat me‘yorida va zarurat paytida. Ammo bugungi kunda telefon o‘smirlarimiz hayotidagi muhim vositalardan biriga aylangan. Hozirgi kunga kelib, butun dunyo uyali aloqa abonentlarining soni 2,9 milliardni tashkil qiladi. Yurtimizda deyarli har ikki kishining birida uyali telefon mavjud. Undan foydalanayotgan insonga uning ta‘siri 15 soniyaga qadar sezilmaydi, keyin esa organizmda o‘zgarishlar sezila boshlaydi. Ma‘lumki, alfa to‘lqinlar miya faoliyatini yomonlashtiradi, o‘zining to‘lqin xususiyatlarini namoyon qila boshlaydi. Ya‘ni xotira, diqqatni jamlash va shu kabi omillarga ta‘siri o‘tkazadi. Inson tanasining elektromagnit nurlanishlarga eng ta‘sirchan qismi bosh bo‘lib, aynan shu sohada so‘zlashuv olib boriladi. Shuning uchun u insonda nurlanish jarayoni tezlashishini yanada orttiradi. 2000 yilda Butun jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti uyali telefonlar zarariga oid Yevropa parlamentiga taqdim etgan hisobotida insonlarning saraton kasalligiga chalinishida uyali telefonlarning ta‘siri kuchli ekanini ta‘kidlagan. Nemis olimlari kamerali va kamerasiz uyali telefonlarda elektromagnit nurlanishi bo‘yicha tadqiqot o‘tkazishganda, kamerali telefonlarning nurlanishi sodda uyali telefonlarga qaraganda ko‘proq bo‘lgan. Nurlanish, asosan, uyali telefondan so‘zlashuv vaqtida chiqadi, lekin “kutish” holatida u nurlanishdan butkul xalos bo‘lmaydi, chunki uyali telefon baza stansiyasiga o‘zi tarmoq doirasida ekanligi, qo‘ng‘iroq, SMS va boshqa ma‘lumotlarni qabul qilishga tayyor ekanligi haqida axborot berib turadi. Bu kabi nurlanishlarni butunlay yo‘q qilishning iloji yo‘q, chunki allaqachon uyali aloqa turmushimizning bir qismiga aylanib bo‘lgan, lekin undagi nurlanishlarni kamaytirishning iloji bor. Bunda telefonning turiga, antenasining joylashuvi, uzatish quvvati, materiali, foydalanilayotgan aloqa operatori uyali telefonni ishlatish tartibiga e‘tibor berish kerak. Xulosa qilib aytadigan bo‘lsak, elektromagnit nurlanish inson organizmining markaziy asab, immun, endokrinologik, jinsiy tizimlariga salbiy ta‘sir



o‘tkazar ekan. Demak, bunday nurlanishlar keltirib chiqaradigan apparatlardan kamroq foydalansak, o‘zimiz hamda naslimiz sog‘lig‘ini asragan bo‘lamiz.

Xulosa Kundalik harakat dasturingiz bo‘lsa ham doimiy bajariladigan mashg‘ulotlardan iborat bo‘lsin. Buni uy sharoitida bajariladigan mashqlardan boshlash mumkin; - har kuni erta uyquga yotib, erta turishni odat qiling. O‘qishda tanaffus vaqtida ochiq havoga chiqing; - o‘zaro muomala va munosabatlarda izzat, hurmat, axloq, odob meyorlariga, jamiyat qonunlariga rioya qiling; - oilaviy munosabatlar xam o‘zaro munosabatlarning davomi. Shuning uchun yuqoridagi talablar bu yerda ham amal qiladi. Uyingizda, albatta, sog‘lom turmush tarzi masalalariga bag‘ishlangan kitoblar bo‘lsin. Sizing sog‘lom turmush tarzi yo‘lidagi harakatingiz oila a‘zolaringizni, do‘stlaringiz, tanishlaringizni ergashtirishga xizmat qilsin. Sog‘lom turmush tarziga kamida 2, 3 oyda ko‘nikma shakllanib, 5 – 6 oyda ular mustahkamlanadi, 1 yildan keyin esa bunday turmush siz uchun kundalik odatga aylanadi. Siz haqiqiy sog‘liq nima ekanligini tushunasiz.